DOCUMENT RESUME

ED 348 177 RC 017 873

TITLE	Clip Sheets from BOCES. Opportunities. Health. Careers. = Oportunidades. Salud. Una Camera En...
INSTITUTION	State Univ. of New York, Geneseo. Coll. at Geneseo. Migrant Center.
SPONS AGENCY	Department of Education, Washington, DC.
PUB DATE	90
NOTE	160p.
AVAILABLE FROM	BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building, 210, Geneseo, NY 14454.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom Use (055) -- Guides - Classroom Use - Teaching Guides (For Teacher) (052) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English; Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC07 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Career Education; *Educational Opportunities; *Employment Opportunities; *Health Education; Health Promotion; Instructional Materials; Migrant Adult Education; *Migrant Education; Migrant Programs; Social Services; Spanish Speaking

ABSTRACT

This collection of 83 clip sheets, or classroom handouts, was created to help U.S. migrants learn more about health, careers, and general "opportunities" including education programs. They are written in both English and Spanish and are presented in an easily understandable format. Health clip-sheet topics include the following: Abuse; AIDS; Arthritis, Back Care; Medications; Birth Control; Breastfeeding; Breast Self-Exam; Cancer; Crack; Dental Health; Diabetes; Doctor's Visit; Smoking; Fetal Alcohol Syndrome; Food Poisoning; High Blood Pressure; Lice; Nutrition; Pesticides; Physical Exams; Sexually Transmitted Diseases; and Urinary Infections. Topics on "opportunities" include the following: Adult Basic Education; Alcoholics Anonymous; Armed Forces; College Assistance Migrant Program; English as a Second Language; Family Planning; Food Stamps; High School Equivalency Programs; Adult Study Programs; Job Corps; Libraries; Literacy; Social Services; Taking Phone Messages; Vocational Programs; Well Child Clinic; and Women, Infants, and Children. The careers topics include the following: Accountant; Air Conditioning, Heating, and Refrigeration; Auto Mechanic; Bank Teller; Bilingual Careers; Carpenter; Cashier; Computer Work; Construction; Cosmetologist; Day Care Work; Dental Work; Electrician; Engineering; Firefighting; Food Service; Home Health Care; Human Services; Legal Assistant; Medicine; Plumber or Pipefitter; Police Work; Restaurants; Retail Sales; Teaching; Trucking; U.S. Postal Service; and Word Processing/Typing. Each sheet includes the address of the Geneseo (New York) Migrant Center, along with a toll-free number to call for more information on migrant programs. (TES)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED348177

CLIP SHEETS FROM BOCES.

OPPORTUNITIES. HEALTH. CAREERS.

Oportunidades. Salud. Una Carrera En ...

RC017873

BEST COPY AVAILABLE

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

BOCES

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☑ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

OPPORTUNITIES

CLIP SHEETS AVAILABLE

Staff have made clip sheets about health, opportunities, and careers. They are in English and Spanish. If you would like free copies of any of them, call the hotline or mail the coupon below.

Please send copies of these clip sheets. I have checked the ones I want.:

HEALTH:
- Abuse
- AIDS
- Arthritis
- Back Care
- Be Careful with Medicine
- Birth Control
- Breastfeeding
- Breast Self Exam
- Cancer
- Crack
- Dental Health
- Diabetes
- Doctor's Visit
- Effects of Smoking
- Fetal Alcohol Syndrome (FAS)
- Food Poisoning
- High Blood Pressure
- Lice
- Medicine Chest
- Nutrition
- Pesticides
- Pesticides: Washing Your Clothes
- Your Physical Exam
- Poisons and Pills
- Sexually Transmitted Diseases (STDs)
- Urinary Tract Infections
- Ways to Quit Smoking

OPPORTUNITIES:
- Adult Basic Education (ABE)
- Alcoholics Anonymous
- Armed Forces
- College Assistance Migrant Program (CAMP)
- English as a Second Language(ESL)
- Family Planning
- Food Stamps
- G.E.D.
- Migrant G.R.A.S.P. (Giving Rural Adults A Study Program)
- HEP (High School Equivalency Program)
- Job Corps
- Your Library
- Literacy Volunteers of America(LVA)
- PASS (Portable Assisted Study Sequence)
- Social Services
- Getting It Right: Taking Phone Messages
- Vocational Programs
- Well Child Clinic
- WIC (Women, Infants, & Children)

CAREERS:
- Accountant
- Air Conditioning, Heating and Refrigeration
- Auto Mechanic
- Bank Teller
- Bilingual Careers
- Carpenter
- Cashier
- Computer Service Technician
- Computer Work
- Construction
- Cosmetologist
- Day Care Provider
- Dental Assistant
- Electrician
- Elementary Teacher
- Engineering
- Firefighter
- Food Service
- Home Health Care
- Human Services Worker
- Legal Assistant
- LPN (Licensed Practical Nurse)
- Medical Assistant
- Occupational Therapist
- Occupational Therapy Assistant
- Physical Therapist
- Plumber or Pipefitter
- Police Work
- Restaurant Manager
- Retail Food
- Retail Sales
- RN (Registered Nurse)
- Teacher Aide
- Trucking
- U.S. Postal Service
- Word Processor/Typist

_____
Name

_____
Address

_____
Town, State, Zip

Mail to:

BOCES Geneseo Migrant Center
Holcomb Building, 210
Geneseo, NY 14454

1-800-245-5681
1-800-245-5680 (New York State)

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

HOJAS INFORMATIVAS DISPONIBLES

El personal ha elaborado unas hojas informativas sobre salud, oportunidades y carreras. Son en inglés y español. Si quieres copias gratis de estas hojas, llama a la línea directa o manda el formulario siguiente.

Por favor, mándenme copias de estas hojas informativas. He chequeado los que quiero.

SALUD:
- Abuso
- SIDA
- Artritis
- Cuidados de la Espalda
- Cuidado con las Medicinas
- Alimentación con la Leche Materna
- Autoexamen del Pecho
- Control de Natalidad
- Cáncer
- Crack
- Salud Dental
- Diabetes
- Visita Medica
- Los Efectos de Fumar
- Síndrome Alcohólico Fetal
- Envenenarse con la Comida
- Presión Alta de la Sangre
- Los Piojos
- Armario de Medicamentos
- Nutrición
- Los Pesticidas
- Insecticidas: Lavar la Ropa
- El Examen Físico
- Veneno o Píldoras Peligrosas
- Enfermedades Trasmitidas Sexualmente (STDs)
- Las Infecciones del Canal Urinario
- Dejar de Fumar

OPORTUNIDADES:
- Educación Básica para Adultos (ABE)
- Alcohólicos Anónimos
- Las Fuerzas Armadas
- College Assistance Migrant Program (CAMP)
- Inglés como Segunda Lengua (ESL)
- Planificación Familiar
- Cupones de Alimentos
- El G.E.D.
- G.R.A.S.P. (Programa Escolar para Campesinos Adultos)
- HEP (Programa de Equivalencia de la Escuela Secundaria)
- Los Cuerpos de Trabajo
- La Biblioteca
- Instructores Voluntarios de America (LVA)
- PASS (Programa de Series de Estudio Asistido Portable)
- Servicios Sociales
- ¡Tomar Mensajes Correctamente!
- Programas Vocacionales
- Clínicas para Niños Sanos
- Mujeres, Bebés, y Niños (WIC)

CARRERAS:
- Contable
- Acondicionamiento de Aire, Calefacción, y Refrigeración
- Mecánica de Automoviles
- Empleado de Banca
- Carreras Bilingües
- Carpintero
- Cajero/a
- El Campo de Servicio de Reparación de Computadoras
- El Campo de las Computadoras
- Construcciones
- La Cosmetología
- Cuidado de Niños
- Asistente Dental
- Electricista
- Maestro/a de la Escuela Elemental
- El Campo de la Ingeniería
- Bombero
- El Servicio de Comidas
- El Cuidado de Personas en Casa
- Trabajadores de Servicios Humanos
- Asistentes Legales
- Los Enfermeros Licenciados (LPNs)
- Asistente Médico
- Terapista Ocupacional
- Asistente Terapia Ocupacional
- La Terapia Física
- Fontanero
- El Cuerpo de Policía
- Administradores de Restaurantes
- Comestibles al por Menor
- Ventas al Menudeo
- Los Enfermeros Titulados (RNs)
- Ayudante de Maestros
- El Acarreo de Mercancía
- Servicio Postal
- Procesador/a de Datos - Mecanografo/a

_____

Nombre

_____

Dirección

_____

Ciudad, Estado, Zip

Mándelo a:

BOCES Geneseo Migrant Center
Holcomb Building, 210
Geneseo, NY 14454

1-800-245-5681
1-800-245-5680 (NY)

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES ABE

Do you want help in studying for the G.E.D.?

Or help in learning English?

Check out Adult Basic Education (ABE). ABE classes are given in many areas. Call your high school, library, vocational school or community college and ask. Classes may be given during the day, or at night, or you may have a choice. Most often when you enroll you are given a short test. Then the teacher will know what you need to study. You don't need to waste time on things you already know.

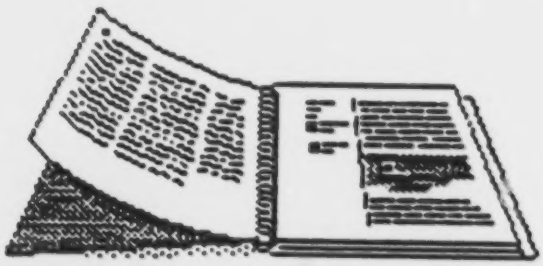
WHO MAY ATTEND?

ABE classes are most often open to anyone 16 years of age or older. But you can check the rules in your area.

HOW MUCH WILL ABE COST?

Again, check in your area. Many times classes are FREE. You may need to buy books.

ABE - check it out! It can be a good start for you!



This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

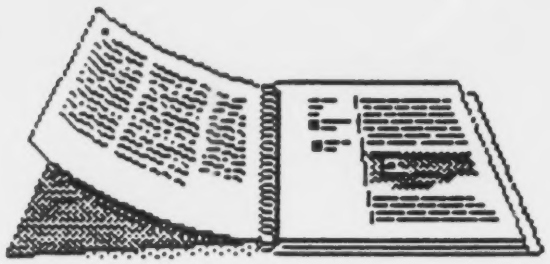
OPORTUNIDADES

Educación Básica para Adultos

¿Quieres ayuda en tus estudios para el GED?

¿O para aprender inglés?

Investiga el programa Educación Básica para Adultos (iniciales del inglés: ABE). Las clases ABE se ofrecen en muchas localidades. Llama la escuela secundaria de tu barrio o la biblioteca, la escuela vocacional o al instituto de la comunidad de tu región. Hay clases de día o de noche o quizá dan a escoger. Por lo regular, al matricularte te dan a tomar una pequeña prueba. Así sabrán lo que debes estudiar. No hay que perder tiempo en lo que ya sabes.



¿Quién puede asistir?

Las clases de ABE se ofrecen a los que han cumplido 16 años. Pero debes averiguar las reglas que tienen en tu región.

¿Cuánto cuesta el programa ABE?

Debes preguntar en tu localidad. Hay veces que las clases son GRATIS. Quizá tengas que comprar los libros.

El programa ABE - ¡investígalo! Podría ser un buen comienzo para ti.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

Alcoholics Anonymous

Many people's lives are affected by alcohol. Alcohol is a drug that changes the way people act. If you drink you may be hurting the people around you. You may hurt those who care about you the most. Maybe you don't drink at all, but you care about someone who does. Alcohol hurts many people.

Some people drink to be friendly, others can't help themselves. They must drink or they get sick. These people who need to drink have a problem. Some drink to avoid problems and end up making another one -Alcoholism.

There are people who can help you, if you think you drink too much. Alcoholics Anonymous is a group for people who can't control their drinking. Anyone who wants to help can join. It is free. There are weekly meetings at many different times. Some of the meetings are "open" that anyone can go to. At these meetings members tell their stories of how Alcoholics Anonymous helped them. Some of the meetings are "closed." These meetings are only for people with alcohol problems. Everything that goes on at the meetings is private. No one will tell anyone else you are there.

If you want to help yourself or a person you care about, look in the telephone book for Alcoholics Anonymous. You can call and ask when and where the meetings are.

Alcoholism is a major problem in America. It is a disease. Drinking won't solve any problems it only makes more. You can call Alcoholics Anonymous anywhere in the United States to get help. Most important, you shouldn't just decide to live with the problem; do something about it today.

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

La vida de mucha gente se ve afectada por el alcohol. El alcohol es una droga que cambia la forma de actuar de la gente. Si bebes puede que estés haciendo daño a las personas a tu alrededor. Puede que hieras a esos que más se preocupan por ti. Quizás no bebas en absoluto, pero te preocupas por alguien que lo hace. El alcohol hiere a mucha gente.

Algunas personas beben para ser amistosos; otros no lo pueden remediar. Deben beber o se enferman. Estas personas que necesitan beber tienen un problema. Algunos beben para evitar problemas y acaban teniendo otro - alcoholismo.

Hay gente que puede ayudarte si crees que bebes demasiado. Alcohólicos Anónimos es un grupo de gente que no puede controlar la bebida. Cualquiera que necesite ayuda puede apuntarse. Es gratis. Hay reuniones semanales a horas diferentes. Algunas reuniones son "abiertas" para quien quiera ir. En estas reuniones los miembros cuentan sus historias y como Alcohólicos Anónimos les ayudó. Algunas reuniones son "cerradas." Estas son sólo para personas con problemas alcohólicos. Todo lo que pasa en las reuniones es privado. Nadie dirá que tú estabas allí.

Si necesitas ayuda o quieres ayudar a alguien, busca por Alcohólicos Anónimos en la guía telefónica. Puedes preguntar cuándo y dónde son las reuniones.

El alcoholismo es un problema grande en América. Es una enfermedad. El beber no resolverá ningún problema, solamente lo empeora. Puedes llamar a Alcohólicos Anónimos en cualquier parte de los Estados Unidos, para conseguir ayuda. Lo más importante, no debes decidir vivir con el problema. Haz algo hoy.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

THE ARMED FORCES

The goal of the Armed Forces is to defend our country. For someone joining the armed forces this means learning how to:

- fight
- take orders
- work as a member of a team

It is important to know that there are MANY rules to follow in the armed services. An enlistment contract is a legal document. When you sign it, you HAVE to serve for the length of time written in the contract. Most enlistments are for 2 - 6 years.

The Armed Forces is the largest employer in the country. It offers job training and work experience for anyone who enlists. The training can be for office work, construction trades, mechanics, or service and human service jobs. You usually work five or five and a half days a week for eight hours a day. You may be on call at all hours or work nights and weekends. You may also have to travel. Sometimes you may have to go to places that are very, very hot or cold. The work can be dangerous. It may sometimes be boring. BEFORE you join, talk to friends who have served and recruiters. Find out if you will be trained in the job that you want (mechanic or nurse).

The Army trains you for land-based defense.

The Air Force trains you for air and space defense.

The Navy trains you for water defense.

The Marine Corps is a branch of the Navy. It trains you for land and sea defense.

The Coast Guard works with the Navy during wartime. During peacetime, the Coast Guard works with the Department of Transportation. It enforces maritime laws, rescues boats, planes and people at sea and prevents smuggling.

To join the Armed Forces you must be between 17 and 35 years of age. Written exams and a physical exam will be given by the branch that you choose to enter. You also need a high school diploma or GED.

In 1986, people who enlisted made $591.00 a month. They got free room and board, medical and dental care, money for uniforms, and a pass to shop in military grocery stores and department stores. They also got thirty days paid vacation each year. If you serve at least two years in the Armed Forces, you are able to get Veteran's Benefits after you are out of the service. These benefits include medical, financial and education benefits.

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

Las Fuerzas Armadas

El objetivo de las Fuerzas Armadas es la defensa de nuestra nación. Para la persona que se alista en las Fuerzas Armadas esto significa que tiene aprender a:

- combatir
- seguir órdenes
- funcionar como parte de un grupo

Es importante saber que hay MUCHOS reglamentos que cumplir en las Fuerzas Armadas. Un contrato de alistamiento es un documento legal. Cuando uno lo firma, uno TIENE que servir el tiempo escrito en el contrato. La mayoría de los alistamientos son de 2 a 6 años.

Las Fuerzas Armadas son el patrón que más gente emplea en la nación. Ofrece entrenamiento para empleos y experiencia de trabajo a cualquiera que se alista. El entrenamiento puede ser en trabajo de oficinista, oficios en construcción, mecánica, o en servicios corrientes y servicios humanos. Por lo regular se trabaja cinco días o cinco días y medio por semana, ocho horas al día. Puede ser que uno tenga que estar a la expectativa de ser llamado a trabajar, o trabajar de noche a fines de semana. Quizá haya que viajar. Algunas veces hay que ir a lugares muy calurosos o fríos. El trabajo puede que sea peligroso. Y quizá algunas veces sea aburrido. ANTES de alistarte, habla con amistades que han servido y con los resultadores. Averigua si te entrenan en el oficio que quieres (mecánica, enfermería, etc.).

- El Ejercito te entrena para la defensa por tierra.
- La Fuerza Aérea te entrena para la defensa por el aire y el espacio.
- La Armada te entrena para la defensa por mar.

- La Marina es una rama de la Armada. Te entrena para la defensa por tierra y mar.
- El Servicio de Guardacostas funciona con el Departamento de Transportación. Impone leyes marítimas, rescata buques, aviones y personas en mar, y contrarresta el contrabando.

Para alistarte en las Fuerzas Armadas debes tener de 17 a 35 años de edad. En la rama de servicio que escojas para alistarte te darán unas pruebas escritas y un reconocimiento médico. También debes tener el diploma de la secundaria o el GED.

En 1986, los que se alistaron ganaban $591.00 al mes. Recibian gratis cuarto y comida, cuidado médico y dental, dinero para uniformes, y un permiso para comprar en almacenes militares de comestibles y mercanda. También recibieron 30 días de vacaciones pagas al año. Si serves por lo menos dos años en las Fuerzas Armadas, podrás recibir Beneficios para Veteranos después que estés fuera del servicio. Estos beneficios son de servicios médicos, económicos y educativos.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

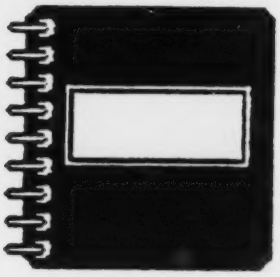
ESL

Would you like to learn English? Maybe you can speak a little English but would like to learn more.

English as a Second Language (ESL) classes can help you. There are classes for people who speak some or no English. Learning English can make your life easier. Think of all the times you need English in your everyday life:

- on the phone
- at the bank, post of fice, or drug store
- at the doctor's or a clinic
- at the grocery store
- when you help your children with school work
- when you look for a job
- when you study for the citizenship test
- when you meet new friends

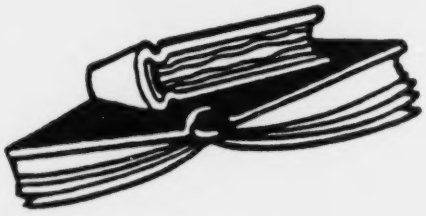
English classes can help you take care of your personal needs and help you on the job. Learning more English makes you feel good about yourself.

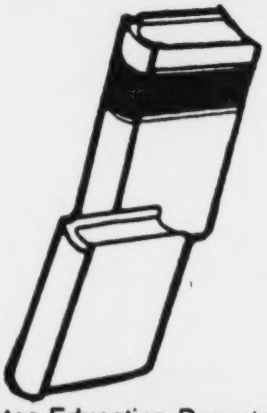


English classes may be at:

* libraries
* high schools
* county programs
* adult education courses
* adult migrant education courses
* Literacy Volunteers of America (LVA) programs
* local churches

Check your local area for an ESL class. Or call the toll-free hotline at 1-800-245-5681 (outside New York state) or 1-800-245-5680 (within New York state).

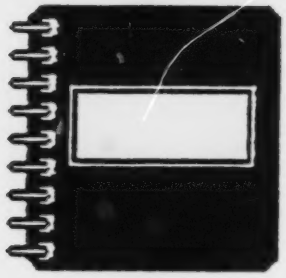




This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES | ESL

¿Te gustaría aprender inglés? Quizás puedas hablar un poco inglés pero te gustaría aprender más.



Las clases de Inglés como Segunda Lengua (ESL) pueden ayudarte. Hay clases para personas que hablan algún o ningún inglés. Aprender inglés puede hacer tu vida más fácil. Piensa en todas las veces que necesitas el inglés en tu vida diaria:

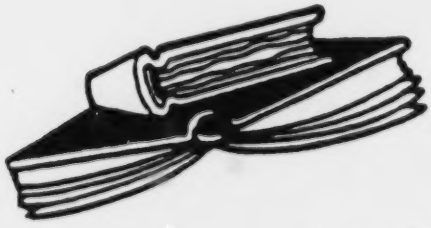
- en el teléfono
- en el banco, correos o droguerías
- en la oficina del médico o en la clínica
- en la tienda
- cuando ayudas a tus niños con la tarea
- cuando buscas trabajo
- cuando estudias para el examen de ciudadanía
- cuando haces nuevos amigos

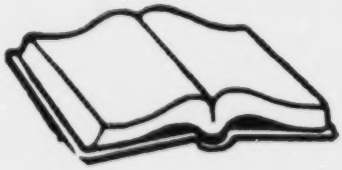
Las clases de inglés pueden ayudarte a tener cuidado de tus necesidades personales y ayudarte en el trabajo. Aprender más inglés te hace sentir más satisfecho de ti mismo.

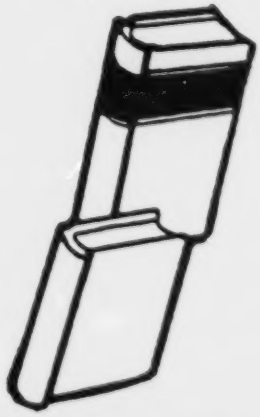
Puede haber clases de inglés en:

- bibliotecas
- escuelas secundarias
- programas en el condado
- cursos de educación para adultos
- cursos de Educación de Migrantes adultos
- programas de Instructores Voluntarios de América (LVA)
- iglesias locales

Busca las clases de ESL en tu localidad.







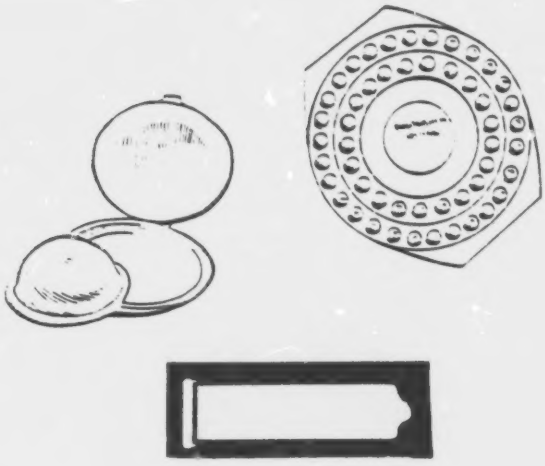
Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

Family Planning

Family Planning Clinics can help you stay healthy and have healthy babies. They may:

*test and treat sexual diseases (for men and women)
*do pelvic and breast exams
*do pregnancy tests
*give check-ups when a woman is pregnant
*give out birth control
*give information about AIDS and test for the HIV virus



Do you and your partner want to wait to start a family?

Maybe you have as many children as you want right now.

Family Planning Clinics can help you. They can answer your questions. They can tell you what kinds of birth control there are. Some kinds work better than others. People at the clinics can help you choose which kind is best for you.

Your visits will be private. The cost is low or may be free if you make very little money.

Ask your doctor for more information. Or call your county health department to find a clinic near you.

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

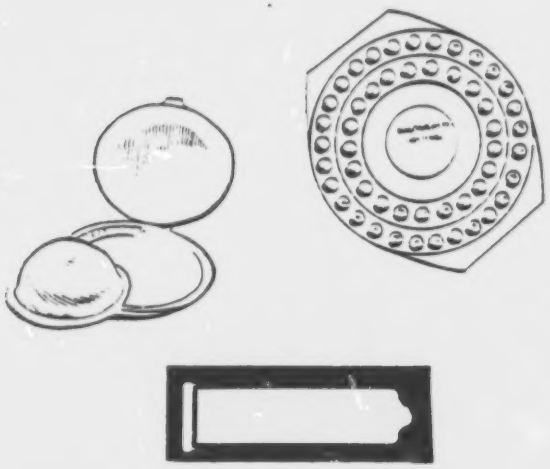
Las Clínicas de Planificación Familiar pueden ayudarte a estar sana y a tener bebés sanos. Pueden:

- examinar y tratar enfermedades sexuales (para hombres y mujeres)
- hacer exámenes de pelvis y de pecho
- hacer exámenes de embarazo
- hacer exámenes cuando la mujer está embarazada
- facilitar métodos de control de natalidad
- dar información sobre el SIDA y el examen del virus VIH.

¿Quieren tú y tu compañero/a esperar para empezar una familia?

Quizás tengas tantos niños como deseas ahora mismo.

Las Clínicas de Planificación Familiar pueden ayudarte. Pueden contestar tus preguntas. Pueden decirte que clases de métodos de control de natalidad hay. Algunos son mejores que otros. El personal en las clínicas puede ayudarte a escoger el método mejor para ti.



Tus visitas serán privadas. Son baratas e incluso gratis si no ganas mucho dinero.

Pídele más información a tu médico. O llama al departamento de salud del condado para encontrar una clínica cercana. O llama a la línea directa, totalmente gratis al: 1-800-245-5681 o al 1-800-245-5680 (en el Estado de New York).

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

FOOD STAMPS

There are times when you might not have enough to eat. Food stamps can help you buy more food. They are coupons for buying food at grocery stores. They are free if you are eligible.

The Department of Social Services in your county can help you get food stamps. You must be a legal resident of the United States. You will need to show identification. This could be a driver's license, a birth certificate, or other proof. You need to have or apply for a social security number.

You will also need to tell how much you earn. This can be money from work, welfare, social security, or unemployment. You will need to show how much money you have. This could be in the bank or from tax refunds. Most households can have up to $2000 and still get food stamps. If there is someone in your house who is over 60 or disabled, you can have up to $3000.

A household can be one person. It can also be a group of people who live together and buy food and share meals together.

To see if you are eligible for food stamps, you must add up how much everyone in your house earns. This is before taxes or house expenses are taken out. You must also add in money from social security, unemployment, and other sources. This is your gross monthly income.

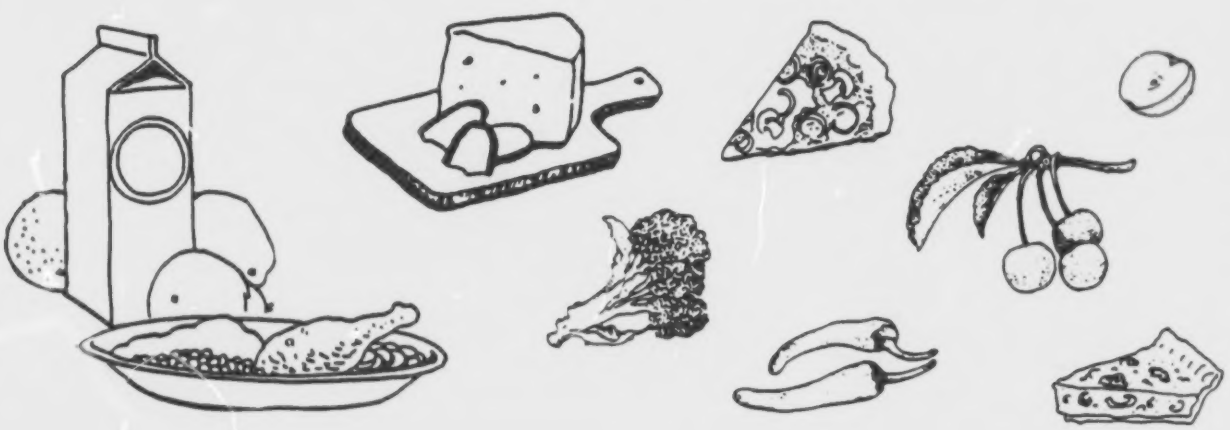
This chart shows how much a household without disabled or people over 60 can earn and still be eligible for food stamps.

How many in household	Gross monthly income
1	$648
2	869
3	1090
4	1311
5	1532
6	1753
7	1974
8	2195

For each extra person, add $221.

Some families may have to apply for work and go to the state or local employment office.

Call your county Department of Social Services for more information.



This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

OPORTUNIDADES

Cupones de Alimentos

Hay veces que puede que no tengas bastante para comer. Los cupones de alimentos pueden ayudarte a comprar más comida. Hay cupones para comprar alimentos en las tiendas. Son gratis si calificas.

El Departamento de Servicios Sociales de tu condado puede ayudarte a conseguir los cupones de alimentos. Debes de ser residente legal de los Estados Unidos. Necesitarás mostrar alguna identificación. Puede ser la licencia de manejar, un certificado de nacimiento u otra prueba. Necesitas tener o solicitar el número de la Seguridad Social.

Además, necesitarás decirles cuanto ganas. Este puede ser dinero de un trabajo, asistencia pública, Seguridad Social o desempleo. Necesitarás mostrarles cuánto dinero tienes. Puede ser en el banco o por la devolución de impuestos. Muchas familias pueden tener hasta 2000 dólares y conseguir cupones de alimentos. Si alguien en tu casa tiene más de 60 años o está incapacitado puedes tener hasta 3000 dólares.

Una familia puede ser sólo una persona. También, puede ser un grupo de personas que viven juntas y compran alimentos y comparten las comidas juntas.

Para saber si calificas para los cupones de alimentos, debes sumar lo que gana cada persona de tu casa. Esto es, antes de sacar los impuestos y los gastos de la casa. Debes, también, añadir el dinero de la Seguridad Social, desempleo y todo lo demás. Este es tu ingreso mensual bruto.

Esta tabla muestra cuanto puede ganar una familia sin personas incapacitadas o de más de 60 años y ser elegibles para los cupones de alimentos.

Numero de personas en una casa	Ingreso mensual bruto
1	$648
2	869
3	1090
4	1311
5	1532
6	1753
7	1974
8	2195

Añade $221 por cada persona extra.

Algunas familias puede que tengan que solicitar un trabajo o ir a la oficina de desempleo local o del estado.

Llama al Departamento de Servicios Sociales de condado para más información.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

The G.E.D.

DO YOU HAVE A HIGH SCHOOL DIPLOMA?

If not, you may want a G.E.D. G.E.D. means "general educational development." Some people call it the "high school equivalency test." It is a group of tests to show if you have the skills of most high school graduates. The five tests are:

1. writing skills
2. social studies
3. science
4. interpreting literature and the arts
5. mathematics

For the writing skills test you will need to write an essay. The other tests are multiple choice. You are given plenty of time to take the tests.

WHO MAY TAKE THE G.E.D.?

Each state has its own rules. Call your local high school, adult education program or vocational school. Ask about the G.E.D. They will know the rules in your area.

WHERE AND WHEN CAN I TAKE THE TEST?

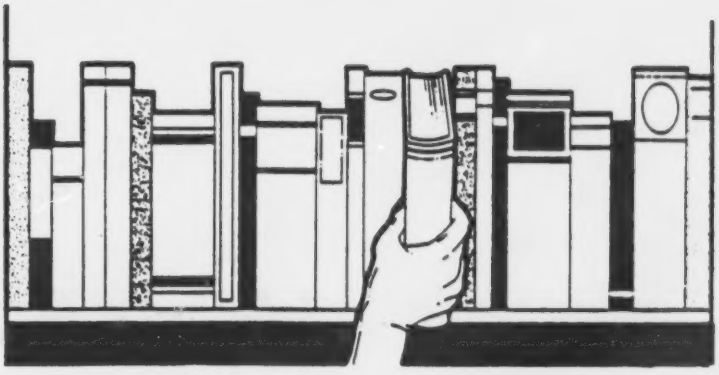
G.E.D. tests are given at many times and places. When you call your school, ask how to find out where and when you can take the tests.

THEN GET READY!

The tests are not easy. You may want to go to a class. Many times classes are free, but you may need to buy the books.

If you can't attend class, you can study on your own. For about $10 you can buy a G.E.D. book at a bookstore to help you. The book gives you sample problems to work on.

Get a G.E.D! It's a good step to:
- **getting a job**
- **getting a better job**
- **or even going to college**



This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

El G.E.D.

¿Has obtenido el diploma de la secundaria?

Si no lo tienes, quizá quieras obtener el G.E.D. Las iniciales del inglés G.E.D. significan: desarrollo educativo general. Hay quien lo llama "prueba equivalente a la escuela secundaria." Consiste en un grupo de pruebas que demuestran si uno es tan hábil como la mayoría de los graduados. Las 5 pruebas son:

1. escritura correcta
2. estudios sociales
3. ciencias
4. interpretación de literatura y artes
5. matemáticas

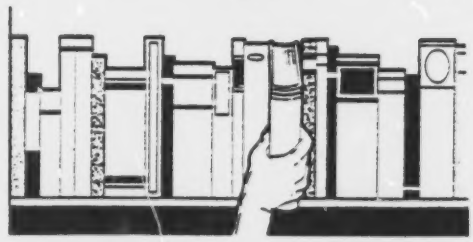
La prueba de escritura requiere escribir un ensayo. Las otras son pruebas para escoger la contestación. Tendrás tiempo suficiente para tomar las pruebas.

¿Quién puede tomar el G.E.D.?

Cada estado tiene sus reglamentos. Llama a la escuela secundaria de tu barrio o a la oficina de un programa escolar para adultos o a una escuela vocacional. Pregunta acerca del G.E.D. Allí sabrán los reglamentos del estado.

¿Dónde y cuándo puedo tomar la prueba?

Las pruebas del G.E.D. se dan a menudo y en muchos lugares. Cuando



llames, pregunta cómo puedes averiguar el lugar y día que tú puedes tomar las pruebas.

Luego, ¡prepárate!

Las pruebas no son fáciles. Quizá quieras asistir a clase. Muchas veces estas clases son gratis pero quizá debas comprar los libros.

Si no puedes ir a clase, puedes estudiar por tu cuenta. Con $10 puedes comprar en un librería el libro de preparación para el G.E.D. que te da ejemplos de los problemas para que practiques.

¡Ve por el G.E.D.! Es un buen paso para:

- **conseguir empleo**
- **conseguir un empleo mejor**
- **o para ir a la universidad**

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

Migrant G.R.A.S.P.

Do you wish to study toward your G.E.D. but can't get to a class?

Going to a class for G.E.D. help is best. You can get help at once when you have questions, but if you can not attend a class and are willing to work on your own...

THINK ABOUT G.R.A.S.P.

G.R.A.S.P. (Giving Rural Adults A Study Program) is a home study program that provides you with school work in math, English, social studies, science, reading and writing. You are given materials as well as instructions about their use. You finish the work within two weeks, return it by mail, and are then sent a new packet of school work.

When you are ready to take your high school equivalency (G.E.D.) test, you will receive a practice test. If you pass that, you can sign up to take the G.E.D. test at the testing center closest to you.

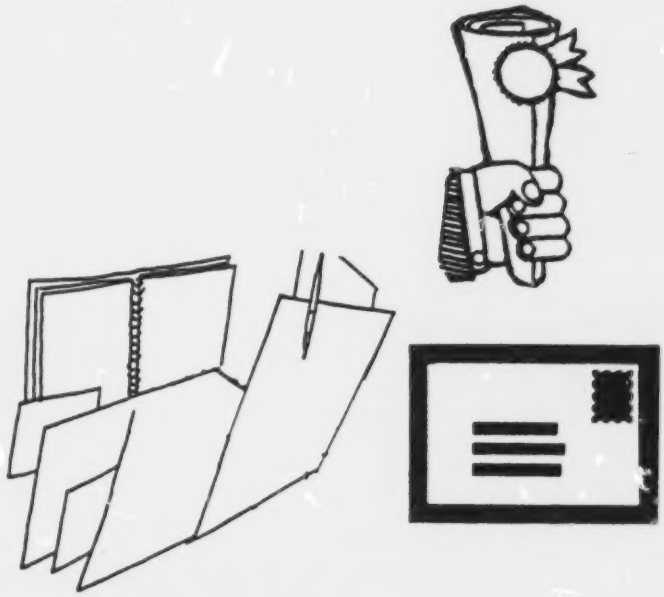
WHAT WILL IT COST?

The program is FREE! Materials are FREE to each student. Postage is pre-paid. Materials and instruction are paid for by the Migrant Dropout Reconnection Program (MDRP).

AM I ELIGIBLE?

Yes, the program is open to you if you:

- or your family have been doing migrant farmwork recently,
- do not have a high school diploma, and
- are willing to work on your own.



HOW CAN I GET STARTED?

Call the toll-free hotline, 1-800-245-5681. In New York State call: 1-800-245-5680.

You will then be sent a letter about the program, an enrollment form, and a copy of a test for reading and math. When you finish the test and enrollment form and return them to the G.R.A.S.P. program, the test will be scored and you will be sent materials to begin work toward your G.E.D. **All materials are written in English.**

ENROLL SOON

1) You will want to get started on your G.E.D. program
2) Only a limited number of spaces are open

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

G.R.A.S.P. para migrantes

¿Deseas estudiar para obtener el G.E.D. pero no puedes ir a clase?

Para obtener el G.E.D. lo ideal es asistir a clase. Cuando tienes alguna pregunta allí te la contestan en seguida, pero si no puedes ir a clase y haces el propósito de estudiar por tu cuenta...

Considera el programa G.R.A.S.P.

G.R.A.S.P. (programa escolar para campesinos adultos) es un programa de estudio casero que te provee estudios escolares de matemática, inglés, estudios sociales, ciencia, lectura y escritura. Serás provisto de los materiales necesarios y las instrucciones para saber usarlos. Dentro de dos semanas terminas cierto trabajo, lo envías por correo, y te mandamos un nuevo paquetillo de trabajo escolar. Así sucesivamente.

Cuando estés listo a tomar la prueba que equivale a estudios de escuela secundaria (el G.E.D.), recibirás una prueba de práctica. Si la apruebas, vas al centro de examinar más cercano a firmar la lista para tomar la prueba formal del G.E.D.

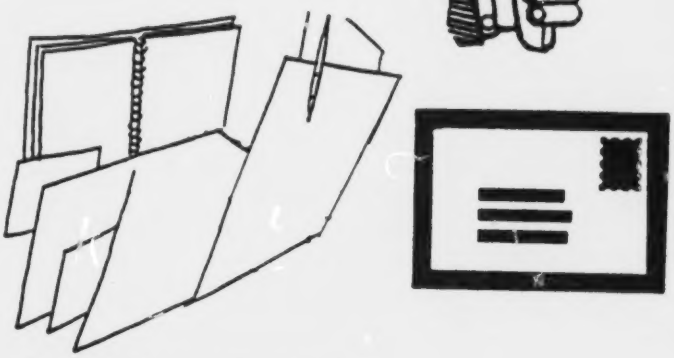
¿Que va a costar?

¡El programa es GRATIS! Los materiales son GRATIS. El gasto del correo está pago. Los materiales y la parte educativa corren por cuenta del Programa Reconexión del Migrante Sin Diploma (MDRP).

¿Soy elegible?

SI, puedes entrar en el programa si:

- tú y tu familia han trabajado en el campo como migrantes recientemente.
- no obtuviste el diploma de la escuela secundaria, y
- estás dispuesto a estudiar por tu cuenta.



¿Qué debo hacer para empezar?

Llama gratis a la línea alerta marcando el 1-800-245-5681. En el estado de Nueva York marca el 1-800-245-5680.

Se te enviará una carta describiendo el programa, los blancos para matricularte, y una copia de una prueba de nivel de lectura y matemática. Cuando completes la prueba y los blancos de la matrícula, devuélvelos al Programa G.R.A.S.P. Acá marcamos la prueba y te enviamos los materiales para que comiences los estudios del G.E.D. **Todos los materiales están escritos en inglés.**

Matrícúlate pronto

1) Querrás comenzar pronto el programa G.E.D.
2) Hay cabida para un número limitado de estudiantes

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES Job Corps

Each year thousands of young men and women like you make a NEW LIFE and a GOOD LIVING by joining JOB CORPS. It is a FREE program that offers you training in job skills and instruction in GED. JOB CORPS was developed especially for young people who have trouble getting a good paying job because they lack education and training.

The training is provided at JOB CORPS Centers all over the United States. You may live at a JOB CORPS Centers or you may choose to attend each day and live at home. Some JOB CORPS Centers even have child care.

To JOIN JOB CORPS you must be:

* between 16 & 22 years of age
* from a low income home
* in need of vocational training to get a job
* able to benefit from and complete the training

At JOB CORPS you will RECEIVE:

* a small cash allowance for personal needs that increases after two months of training
* free room, food, medical care and transportation to the center to begin training
* an allowance that is saved for you until the end of training

Your JOB CORPS OPPORTUNITIES may include:

* training programs for nearly 200 different jobs such as auto repair, construction, food service, printing, carpentry, secretarial and many, many more
* GED instruction where you learn at your own pace
* help to go to college
* recreation and social activities such as movies, sports, student government and shopping
* help finding a job when you finish training

At JOB CORPS you will be EXPECTED to:

* follow the rules at the JOB CORPS Center
* get along with others
* do your best

JOB CORPS WORKS. . . SO DO ITS GRADUATES! It may work for you too. You can check out JOB CORPS by :

* contacting the JOB CORPS counselor at your nearest state employment office
* calling 1-800-TRAIN-YOU (1-800-872-46968) response in English and Spanish
* calling BOCES Geneseo Migrant Center 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 in NY

JOB CORPS may be YOUR way to get an education and a good paying job.

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

LOS CUERPOS DE TRABAJO

Cada año miles de jóvenes como tú comienzan una NUEVA VIDA y SE GANAN BIEN LA VIDA ingresando en LOS CUERPOS DE TRABAJO (JOB CORPS). Es un programa gratis que te ofrece entrenamiento en diversos trabajos e instrucción para el GED. Los "JOB CORPS" se crearon especialmente para gente joven que tiene problemas para encontrar un trabajo bien pagado por falta de educación y entrenamiento.

El entrenamiento se da en Centros de "JOB CORPS" en todos los Estados Unidos. Puedes vivir en los Centros de "JOB CORPS" o puedes escoger el vivir en casa e ir allí todos los días. Algunos de estos Centros tienen guardería infantil.

Para inscribirte en los "JOB CORPS" debes de:

- tener entre 16 y 22 años de edad
- ser de una familia de bajos ingresos económicos
- necesitar un entrenamiento vocacional para conseguir un trabajo
- ser capaz de completar y de beneficiarte del entrenamiento

En los "JOB CORPS" RECIBIRÁS:

- una pequeña cantidad de dinero para necesidades personales que aumentará después de dos meses de entrenamiento
- habitación, comida, asistencia médica y transporte al centro al comienzo del entrenamiento, todo esto gratis
- una cantidad de dinero que se ahorra para ti hasta el final del entrenamiento

Algunas OPORTUNIDADES pueden ser:

- programas de entrenamiento en 200 trabajos diferentes, como reparación de autos, construcción, servicio de alimentos, imprenta carpintería, secretariado y muchos, muchos más
- instrucción para el GED donde aprenderás a tu propio paso
- ayuda para ir a la universidad
- recreación y actividades sociales como películas, deportes, gobierno de estudiantes y compras
- ayuda para encontrar un trabajo cuando termines el entrenamiento

En los "JOB CORPS" DEBERÁS:

- seguir las reglas en el Centro de "JOB CORPS"
- llevarte bien con los otros
- hacer todo lo mejor posible

¡LOS "JOB CORPS" FUNCIONAN...Y TAMBIEN SUS GRADUADOS! Puede ser bueno para ti también. Puedes enterarte de más cosas sobre los "JOB CORPS":

- poniéndote en contacto con el consejero de "JOB CORPS" en la oficina de empleo más cercana
- llamando al 1-800-TRAIN YOU (1-800-872-46968) en inglés y español

Los "JOB CORPS" pueden ser TU camino para conseguir una educación y un trabajo bien pagado.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

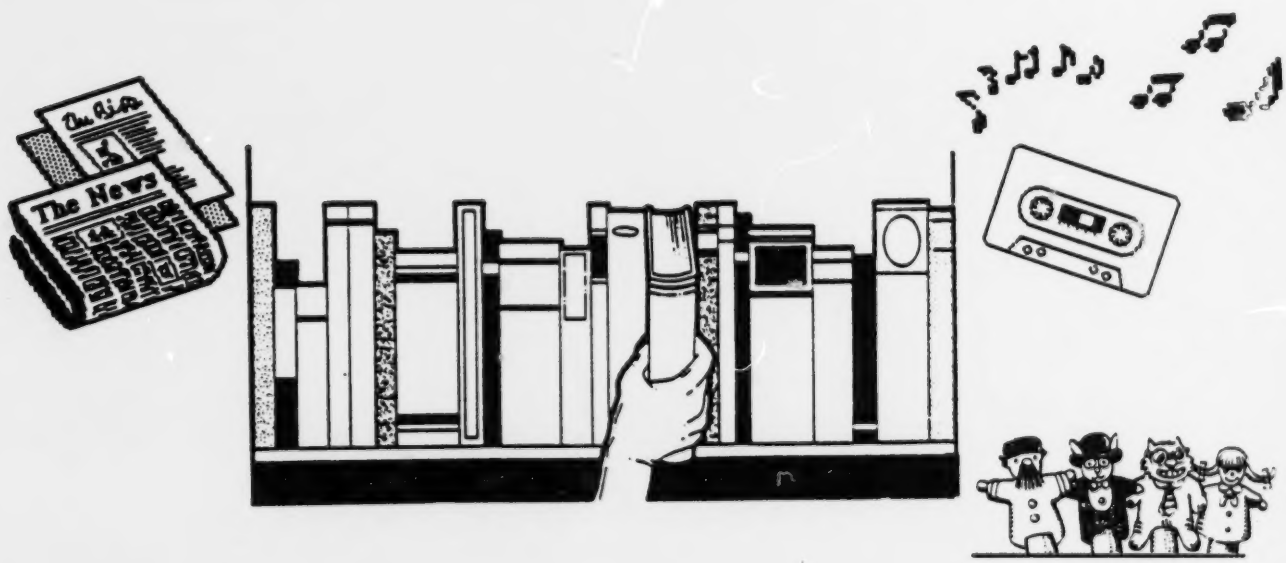
Your Library

There are public libraries in almost every town. A library is a place for people to find books. You and your children can go to the library and look at books there. Or, you can use library books in your home or camp if you return them to the library. There is something for everyone at the library...even if you don't know how to read. You can find magazines, newspapers, books-on-tape, videos, records, and musical tapes.

There are people at the library to help you find the books you would enjoy. They can also help you find answers to your questions. At some libraries you will need to sign up for a library card to take the books home.

Libraries have special events for everyone. There may be puppet shows, story hours, music, crafts or holiday gatherings.

Best of all, the library is FREE! It does not cost money to go into the library or use books. And... the library is for everyone, especially for mothers, fathers and children to enjoy together. Don't wait! Go to the library soon and snoop around.



This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

OPORTUNIDADES

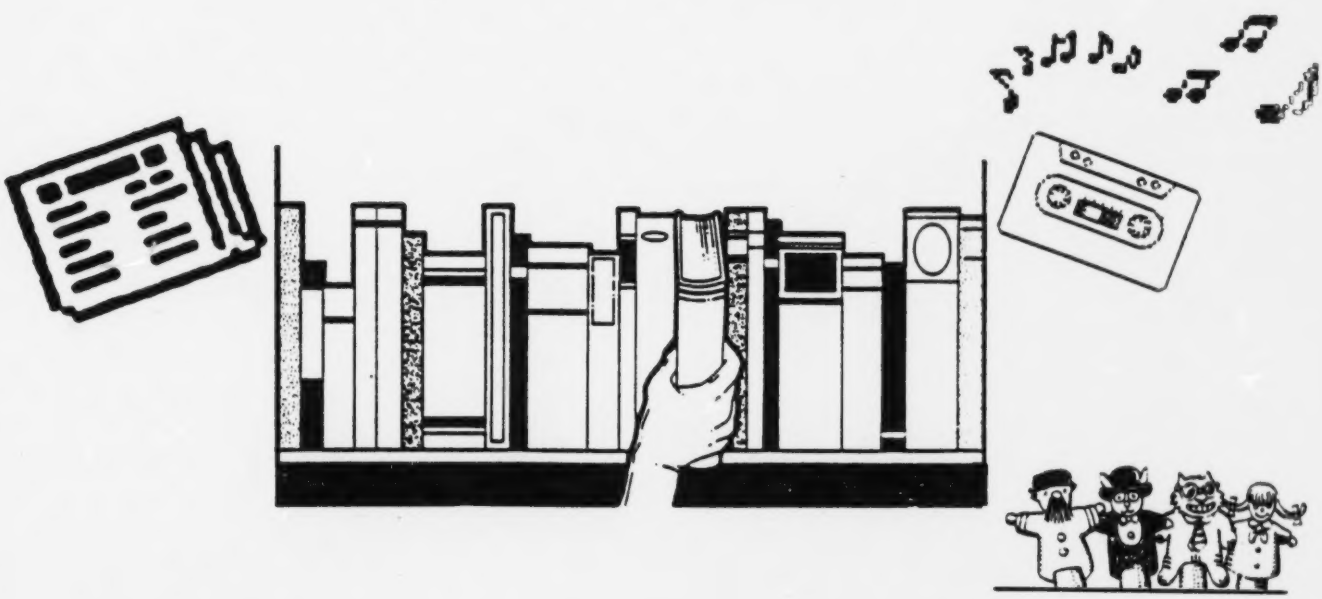
La Biblioteca

Hay bibliotecas públicas en casi todos los pueblos. La biblioteca es un lugar para encontrar libros. Tú y tus hijos pueden ir a la biblioteca y buscar libros allí. O puedes usar los libros de la biblioteca en casa o campamento si los devuelves a la biblioteca después. Hay algo para cada uno en la biblioteca...incluso si no sabes leer . Puedes encontrar revistas, periódicos, libros en cintas, vídeos, discos y cintas de música.

Hay personas en la biblioteca que te ayudarán a encontrar los libros que puedas disfrutar. Pueden ayudarte a encontrar las respuestas a tus preguntas. En algunas bibliotecas necesitarás firmar una tarjeta de identificación para llevar libros a casa.

Las bibliotecas tienen actos especiales para todo el mundo. Hay marionetas, horas de cuentos, música, trabajos manuales y fiestas.

Lo mejor de todo, ¡la biblioteca es GRATIS! No cuesta nada ir a la biblioteca y usar los libros. Y...la biblioteca es para



Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

LVA

Do you know someone who needs help in learning how to read or write better? Someone who...

- finds it hard to read a newspaper?
- can not fill out a job application?
- can not read the directions on a label?

Do you know someone who wants to learn how to speak English?

Literacy Volunteers of America, Inc. (LVA) may be able to help your friend. LVA has more than 360 LVA groups in 39 states. There may be a group near your friend.

LVA trains tutors to teach people to read. They also help people learn to speak English.

Each LVA student meets with a tutor about once or twice a week for about an hour. Lessons are private. The student and tutor may study in a library, a classroom, or another place that they agree on. The lessons are FREE.

Many adults just need a little extra help improving their skills. This can help them get a better job. They also feel better about themselves. Parents who read to their pre-school children will help them get ready for school. The children will do better in school too.

If you would like to know more about Literacy Volunteers of America, you can contact LVA at their main office in Syracuse, New York. Their telephone number is: (315) 445-8000. Or you can call the Literacy Center on their toll-free hotline: (800) 228-8813. The Literacy Center will send you a letter about programs near you. Or fill in the blank below:

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

LVA

¿Conoces a alguien que necesite ayuda para aprender a leer y a escribir mejor? Alguien que...

- no puede leer el periódico con facilidad.
- no puede llenar la solicitud de un trabajo.
- no puede leer las instrucciones de una etiqueta.

¿Conoces a alguien que quiera aprender a hablar inglés?

Literacy Volunteers of America, Inc. (Instructores voluntarios de America - LVA) puede ayudar a tu amigo. LVA tiene más de 360 grupos en 39 estados. Puede que haya un grupo cerca de tu amigo.

LVA entrena a maestros para que enseñen a la gente a leer. Además le ayudan a aprender a hablar inglés.

Cada estudiante de LVA se reune con su maestro una o dos veces por semana durante una o dos horas. Las lecciones son privadas. Pueden estudiar en una biblioteca, una clase u otro sitio en el que estén de acuerdo. Las lecciones son GRATIS.

Muchos adultos sólo necesitan una pequeña ayuda para mejorar sus conocimientos.

Esto puede ayudarles a conseguir un mejor trabajo. Además les hace sentir más satisfechos de sí mismos. Los padres que leen a sus hijos en edad escolar les ayudan a prepararse para la escuela. A los niños les irá mucho mejor en la escuela.

Si deseas más información sobre LVA, puede ponerse en contacto con LVA en oficina central en Syracuse, New York. El número de teléfono es: (315)445-8000. O puedes llamar al Literacy Center a su número-alerta totalmente gratis: (800)228-8813. Este centro les mandará una carta con información sobre los programas que existen cerca de ti.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES | P.A.S.S.

Do you need to catch up on high school credits to graduate?

P.A.S.S. may be for you. P.A.S.S. stands for the Portable Assisted Study Sequence program. It helps high school students or dropouts who have re-enrolled in a high school earn credits to graduate.

P.A.S.S. helps you earn full or partial credit in English, math, social studies, science or other courses. Each P.A.S.S. course has all the books, tests, and other materials you will need. It is easy to carry the packets along with you. A teacher will meet with you at certain times to help you with your lesson. You will work on your own most of the time. You can work at your own pace.

About 25 states use P.A.S.S. Maybe you live in one now or will travel to one during the season. Ask a guidance counselor or migrant teacher if P.A.S.S. is in your state. Some states have P.A.S.S. in their summer programs. Other states have it during the school year, too.

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES P.A.S.S.

¿Necesitas ponerte al día con los créditos de la escuela secundaria para graduarte?

P.A.S.S. es para ti. P.A.S.S. significa Programa de Series de Estudio Asistido Portable. Ayuda a estudiantes de la escuela secundaria o a estudiantes que la abandonaron y se han vuelto a inscribir, a conseguir créditos para graduarse.

P.A.S.S. te ayuda a conseguir créditos parciales o totales en inglés, matemáticas, estudios sociales, ciencia y otras materias que necesites. Es necesario que lleves los paquetes contigo. Un maestro se reunirá contigo varias veces para ayudarte con las lecciones. Trabajarás por tu cuenta la mayoría del tiempo. Puedes trabajar a tu proprio paso.

Unos 25 estados usan P.A.S.S. Quizás vivas en uno de ellos o vayas a uno durante la estación. Pregúntale a un consejero o a un maestro migrante si hay P.A.S.S. en tu estado. Algunos estados tienen P.A.S.S. durante el verano. Otros estados lo tienen durante el año escolar, también.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

SOCIAL SERVICES

Do you need help...

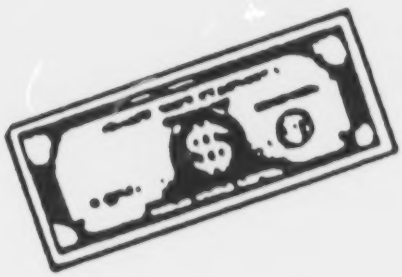
paying for food?
dealing with personal problems?
getting health care?
making ends meet?

Social Services can help you if you are eligible. You may have to prove how long you have lived in your county and how much you earn. Each program may have different rules. You may be able to sign up for one program even if you are not eligible for another.

Social Services offers:

- Public Assistance (Welfare) - money for living costs
- Food Stamps
- WIC (Women, Infants and Children program) - If you are an eligible mother with children up to age 5, you can buy milk, cheese, eggs, baby formula with WIC coupons.
- Health care - screenings, birth control, information
- Medicaid - for medical costs
- Counseling - about family problems, alcoholism, abuse
- Housing - low-cost housing

Call your county's Department of Social Services for more information.



This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

OPORTUNIDADES

SERVICIOS SOCIALES

¿Necesitas ayuda para:

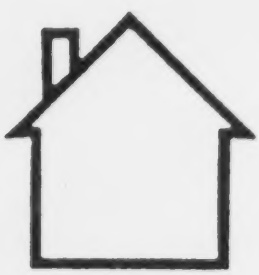
pagar por los alimentos?
resolver problemas personales?
conseguir cuidado sanitario?
hacer que los gastos cuadren con los ingresos?

Los Servicios Sociales pueden ayudarte si calificas. Puede que tengas que probar cuánto tiempo has vivido en el condado y cuánto dinero ganas. Cada programa puede tener normas diferentes. Puede que seas capaz de apuntarte para un programa aunque no seas elegible para otro.

Los Servicios Sociales ofrecen:

- Asistencia pública (Welfare) - dinero para gastos
- Cupones de alimentos
- WIC (programa para mujeres, bebés y niños) - Si eres una madre elegible con niños de hasta 5 años de edad, puedes comprar leche, queso, huevos, fórmula para bebés con cupones del WIC.
- Cuidado sanitario - exámenes, control de natalidad, información
- Medicaid - para costos médicos
- Consejos - sobre problemas familiares, alcoholismo, abuso
- Vivienda - vivienda a bajo costo

Llama al Departamento de Servicios Sociales del condado para más información.



Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

Getting it right: Taking Phone Messages

Sometimes you can't be around when you are expecting a phone call. But you may be waiting to hear important news about a job or plans with a friend. You will need to count on people located at the phone you use to take the phone calls for you.

Will you get the right message from your phone calls when you are not there? You can help everyone get the right message for you by taking these steps:

- Ask people located at the phone you use to take your calls and messages
- Let whoever is taking messages for you KNOW when you are going out and coming back
- Ask people in the room where the phone is located to be QUIET when someone is taking a phone call
- **Keep a pencil and paper by the phone for your messages**
- Ask whoever is taking messages for you to **write down the name of the caller, the message and the caller 's number**
- Check for messages when you come back

Explain these steps to everyone taking phone calls for you. A job or special plans may depend upon getting the right message. Don't miss out when you are not there. Teach people located at the phone you use how to get the right message for you!

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).

OPORTUNIDADES

¡Tomar Mensajes Correctamente!

Hay veces que no puedes estar disponible cuando esperas una llamada telefónica. Pero quizá esperes algo importante sobre un empleo o planes que tengas con alguien. Vas a tener que contar con los que están cerca del teléfono a que apunten las llamadas que te lleguen.

¿Crees que te darán correctamente el mensaje que venga cuando estés ausente? Puedes ayudar a que otros tomen correctamente los mensajes de esta manera:

- Pide a los que están cerca del teléfono que tomen las llamadas y mensajes que llegan para ti.

- Déjale saber al que tome los mensajes a qué hora sales y a qué hora regresas.

- Pide a los personas en el lugar donde está el teléfono que no hagan ruido cuando alguien tome una llamada.

- Ve que haya lapiz y papel para los mensajes cerca del teléfono.

- Pide al que vaya a tomar los mensajes que escriba el nombre y número telefónico del que llama y el mensaje.

- Al regreso, busca a ver si han llegado mensajes.

Explica estos puntos a todos los que reciben llamadas para ti. Puede que un empleo o planes importantes dependan de recibir un mensaje claro. Que no se te escape nada cuando estés fuera...enseña a los que se quedan cerca del teléfono cómo recibir correctamente el mensaje que llega para ti.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

Vocational

Have you been thinking of getting a better job?

Would you like to learn a new trade or skill?

There are many vocational programs that can train you. Look for a program near you. Programs may be in high schools, community colleges, or at county sites.

You can learn many skills that will help you earn more money. Even if you have a high school diploma, you may want to think about a training program. Do you want to learn how to be a mechanic, nurse, hairdresser, welder, computer worker, secretary, carpenter, recreation aide? What do you want to learn? A vocational program near you may be able to teach you.

You may find that you can choose:

- Day classes or night classes
- A program with child care
- A program that lasts weeks,
  months,
  or years

Vocational programs run by local, county, state or federal funds may be free or very low cost. When you check on a program, ask how much it will cost. If you qualify, you may be able to get financial help.

Some programs are run by private companies. These may sound like good deals. They can cost a lot. They might make big promises to train you in a short time. Always check out a program carefully! You could be wasting your money and your time.

If you want to know more about vocational programs in your area, call your high school guidance counselor. You can also call a state employment office. Or call the toll-free hotline at 1-800-245-5681 (outside New York State) or 1-800-245-5680 (in New York State).

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

Programas Vocacionales

¿Has pensado en conseguir un nuevo trabajo?

¿Te gustaría aprender un nuevo oficio o destreza?

Hay muchos programas vocacionales que te pueden entrenar. Busca uno que esté cerca. Los programas pueden ser en escuelas secundarias, universidades locales o en otros sitios del distrito.

Puedes aprender destrezas que te ayuden a ganar más dinero. Aunque tengas el diploma de la escuela secundaria, puede que te interese un programa de entrenamiento. ¿Quieres aprender a ser mecánico/a, enfermero/a, peluquera, soldador/a, secretario/a, carpintero/a, ayudante de recreaciones o trabajar en computadoras? ¿Qué quieres aprender? Un programa vocacional cercano puede ser capaz de enseñarte.

Quizás puedas escoger:

- Clases de día o de noche
- Un programa con guardería infantil
- Un programa que dura semanas, meses, o años

Los programas vocacionales están financiados por fondos locales, estatales, federales o del condado, pueden ser gratis o muy baratos. Cuando te apuntes

en uno de estos programas, pregunta cuanto cuesta. Si calificas, puedes ser capaz de conseguir ayuda financiera.

Algunos programas son de compañías privadas. Pueden paracer buenos negocios. Pueden costar mucho. Pueden prometer entrenamiento en poco tiempo. ¡Examina el programa con cuidado! Puedes estar perdiendo el dinero y el tiempo.

Si quieres saber más de programas vocacionales en tu zona, llama a tu consejero en la escuela secundaria. También, puedes llamar a la oficina de empleo del estado. O llama a la línea directa, totalmente gratis, al 1-800-245-5681 (fuera del estado de New York) o al 1-800-245-5680 (en el estado de New York).

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

Well Child Clinic

You can help your child stay healthy. Don't wait until your baby or preschool child is sick to get medical care. Well Child Clinics help keep your child healthy.

These clinics give check-ups and the shots or vaccines your child needs. Shots and vaccines protect against disease that can cause serious illness and sometimes death. Some of the diseases are measles, mumps, polio, whooping cough, and a kind of flu.

You should take your child to a Well Child Clinic at:

- 2 months old
- 4 months old
- 6 months old
- 1 year old
- 15 months old
- 18 months old

and after that

- once a year until school age.

Trained people at the clinic check to see that your child is growing normally. They check to see that your child gains weight, talks and walks on time. The clinic will refer your child to another doctor or health program if there are problems.

Check with your county health department for a Well Child Clinic near you. The health department can tell you about other services, too. These services are usually free. There may be parenting classes or classes for teen mothers.

When you move into an area, call your local health department and ask for the names of doctors there. If your child is sick you will need to see your doctor for treatment first. When your child is better, the Well Child Clinic can give the needed shots or vaccines.

Remember, you can keep your child healthy. Children's diseases can be prevented.

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

Clínicas para Niños Sanos

Puedes ayudar a tu niño a mantenerse sano. No esperes hasta que tu bebé o tu niño en edad pre-escolar esté enfermo para recibir asistencia médica. Estas clínicas (Well Child Clinics) ayudan a mantener a tu niño sano.

Estas clínicas examinan a tu hijo y le dan las inyecciones y vacunas que necesita. Las inyecciones y las vacunas protegen contra las enfermedades que pueden causar enfermedades más serias y a veces la muerte. Alguna de estas enfermedades son: el sarampión, las paperas, polio, tos ferina y una clase de gripe.

Debes llevar a tu niño a la clínica cuando el niño tenga:

- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 1 año
- 15 meses
- 18 meses

y después de esto:

- cada año hasta la edad escolar.

Personal entrenado en la clínica se asegura de que tu niño está creciendo normalmente. Comprueban que el niño aumenta de peso, habla y anda a tiempo. La clínica recomendará otro medico o programa de salud para tu hijo si hay problemas.

Verifica con el departamento de salud del condado donde hay una "Well Child Clinic" cerca. Además el departamento de salud puede informarte sobre otros servicios. Estos servicios son generalmente gratis. Puede haber clases para padres o para madres jóvenes.

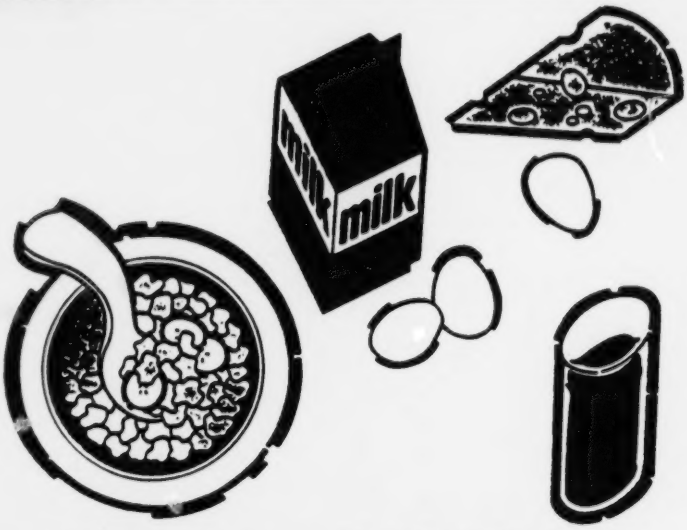
Cuando te mudes a una zona nueva, llama al departamento de salud local y pídeles los nombres de los médicos. Si tu hijo está enfermo necesitarás llevarlo a un médico para el primer tratamiento. Cuando el niño esté mejor, la clínica puede darle las inyecciones y las vacunas que necesite.

Recuerda, puedes mantener a tu niño sano. Las enfermedades infantiles pueden prevenirse.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

OPPORTUNITIES

WIC



- Are you pregnant?
- Are you nursing a child?
- Do you have a child or children 5 years old or younger?

If you said "yes" to any of those questions, you may need help.

- Is there enough food in the house?
- Do you feel your family is eating good foods?

If you said "no," WIC can help you.

WIC means Women, Infants Children. It is a program that gives free food to families who need help. If your income meets WIC rules, WIC will give you special checks to buy food. You can buy milk, cheese, eggs, juice and cereal. WIC will pay for it. If you have a baby, WIC will give you checks for baby food. If you are nursing, WIC will give you checks for a year after the birth of the child. You can take these checks to any supermarket near WIC and buy the food.

WIC also has classes. These classes teach you about what your family should be eating and what foods you should buy. They will help you learn about good foods and healthy families.

For more information about WIC, call your county Department of Health.

This Opportunities Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
©Copyright 1990 - BOCES Geneseo Migrant Center - all rights reserved.

OPORTUNIDADES

WIC

- ¿Estás encinta?
- ¿Das el pecho a tu bebé?
- ¿Tienes uno o mas hijos menores de cinco años?

Si contestas que "si" a una de esas preguntas quiza necesites ayuda.

- ¿Hay suficiente comida en la casa?
- ¿Estás segura de que tu familia se alimenta bien?

Si dices que "no", WIC puede ayudarte.

WIC (pronunciado "uic") son iniciales del inglés que significan: Mujeres, Bebés y Niños. Es un programa que proporciona cheques para alimentos gratis a familias que están necesitadas.. Si tu ingreso concuerda con los requisitos de WIC, WIC te dará cheques WIC para que compres alimentos. Puedes comprar leche, queso, huevos, jugo y cereal. Los paga WIC. Si tienes un bebé, WIC te dará cheques para el alimento (la fórmula) del bebé. Si das el pecho, WIC te dará cheques por un año después de nacer el niño. Puedes llevar estos cheques a la mayoría de los colmados y con ellos compras los alimentos.

WIC también ofrece clases. En estas clases te enseñan qué alimentos debe comer tu familia y qué alimentos debes comprar. Te ayudarán a aprender cuáles alimentos son buenos y cómo tener una familia saludable.

Para más información sobre WIC, llama al Departamento de Salud del Condado donde vives.

Esta hoja de oportunidades, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS AN... Accountant

ACCOUNTANTS prepare business records and financial reports. They work in four major fields: public, management, and government accounting and internal auditing.

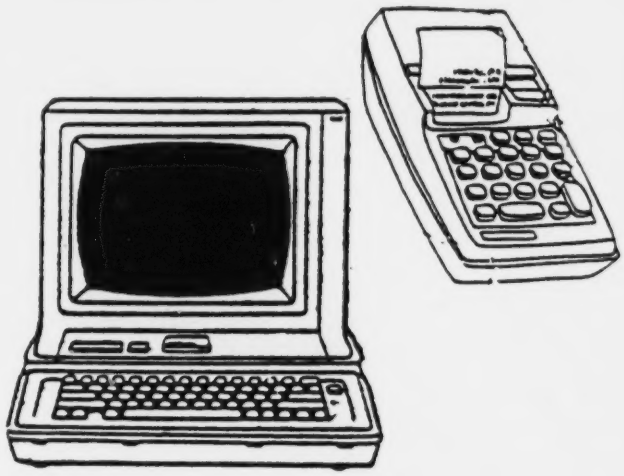
PUBLIC ACCOUNTANTS help people manage their money and also help businesses set up and manage financial records. Many are Certified Public Accountants (CPAs) - they have met state educational and legal rules and passed state CPA exams.

MANAGEMENT ACCOUNTANTS work within a company to help management plan and control finances.

GOVERNMENT ACCOUNTANTS review the records of those who must follow government rules. Some may work as Internal Revenue agents or bank examiners.

INTERNAL AUDITORS check methods of work and record keeping in their companies to protect against waste and fraud.

If you are skilled in math, able to analyze and make good decisions, you may make a good accountant. You also need to be able to work well with people and communicate well.



EDUCATION and TRAINING

Most employers wish to hire accountants with at least a bachelor's degree in accounting or a related field. Some require a master's degree. If you have done part-time work in an accounting or other business firm during school, you will have a better chance of getting a job. Training in the use of computers is also valuable.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

Good! Demand for accountants is expected to be high through the year 2000. An accountant can expect a starting salary of $18,000 to $22,000.

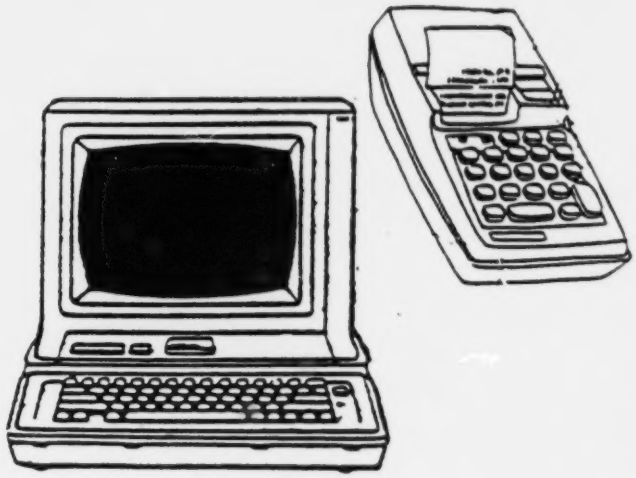
MORE INFORMATION

Write to:
American Institute
Certified Public Accountants
1211 Avenue of the Americas
New York, NY 10036-8775

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN... El Campo de la Contabilidad

Los contables elaboran los archivos de los negocios y preparan los reportes financieros. Trabajan en cuatro campos principalmente: contabilidad pública, administrativa y oficial y en auditorías internas.



LOS CONTABLES PÚBLICOS ayudan a la gente a administrar su dinero y, además, a establecer negocios y en el manejo de los archivos financieros. Muchos son Contables Públicos Titulados (CPAs) - éstos han cumplido los requisitos legales y educativos del estado y han aprobado el examen del estado para la certificación oficial.

LOS CONTABLES ADMINISTRATIVOS trabajan para una compañía, ayudando con la administración y el control de las finanzas.

LOS CONTABLES DEL GOBIERNO repasan los documentos de aquellos que deben seguir las reglas del gobierno. Algunos pueden trabajar de agentes de impuestos (Internal Revenue) o como examinadores bancarios.

LOS AUDITORES INTERNOS comprueban los métodos de trabajo y de las cuentas en sus compañías para protegerlas contra la pérdida de dinero y el fraude.

Si eres bueno en matemáticas y capaz de analizar y hacer buenas decisiones quizás puedas ser un buen contable. Además, deberás de ser capaz de trabajar y comunicarte bien con otra gente.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Muchas firmas desean emplear contables con un título de bachiller (bachelor's degree) en contabilidad o en otro campo relacionado. Algunos requieren el título de "Master." Tendrás una mejor oportunidad de conseguir un trabajo si has trabajado para una firma de contabilidad o otro negocio mientras estabas en la escuela. Cuenta mucho el saber usar las computadoras.

PERSPECTIVA DE TRABAJO Y SALARIO

¡Buenas! La demanda de contables se espera que sea alta hasta el año 2000. Un contable puede esperar un salario de $18,000 a $20,000 al año para empezar.

MÁS INFORMACIÓN:

Escribe a:

American Institute
of Certified Public Accountants
1211 Avenue of the Americas
New York, New York 10036-8775

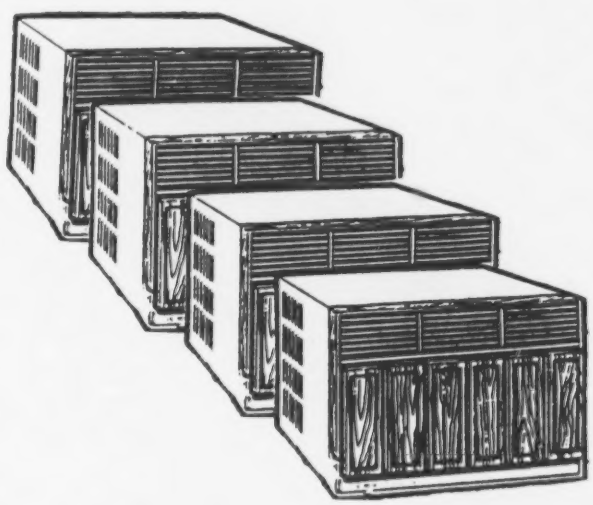
Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Air Conditioning, Heating and Refrigeration

Thousands of new jobs will be open in the air conditioning, heating, and refrigeration field by 1995. MECHANICS and TECHNICIANS help to make homes and other buildings warmer or cooler. If you like mechanical work and enjoy math and science, it may be work for you!

MECHANICS install, maintain and repair heating and cooling equipment. As a MECHANIC, you may work in one special area. For instance, you may only install furnaces or work all the time to maintain air conditioners. Or you may need to know how to do many of the jobs to install, maintain, and repair equipment.

TECHNICIANS plan, sell, and service equipment. As a TECHNICIAN you may help engineers design equipment or work for a company selling equipment. You could plan a heating or cooling system for a contractor or you might check that the equipment is installed and maintained well.



EDUCATION and TRAINING

MECHANICS - Many high schools, vocational schools and junior colleges offer training programs for mechanics. Employers may look for new workers with this training, but most workers learn on-the-job by starting as helpers.

TECHNICIANS - Most employers ask for workers with special training after high school. Many technical schools and junior colleges offer programs. Some workers also receive good training in the armed forces.

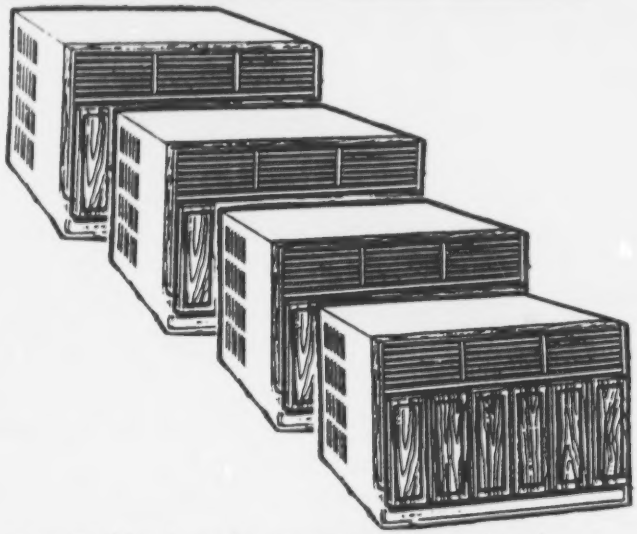
JOB OUTLOOK and EARNINGS

Very good! You will find many new jobs are opening for skilled workers in this field. In 1986, skilled MECHANICS earned an average of $390 per week. In 1984, TECHNICIANS earned $20-25,000 per year.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN...

Acondicionamiento de Aire, Calefacción, y Refrigeración



Hasta el 1995, miles de plazas nuevas estarán disponibles en el campo de acondicionamiento de aire, calefacción y refrigeración. Son los MECÁNICOS y TECNÓLOGOS los que se ocupan de calentar o enfriar edificios y residencias. Si te gusta la mecánica y entiendes las matemáticas y las ciencias, quizá éste sea un oficio para ti. Estos trabajos son tanto para hombres como para mujeres.

Los **MECÁNICOS** instalan, mantienen y componen la cañería y las máquinas de calefacción y de enfriar. Puede que el mecánico se especialice en una fase como la instalación de calderas o que sólo se ocupe de mantener en servicio las máquinas de acondicionar aire. Tal vez sea necesario saber muchas de las tareas técnicas para instalar, mantener, y componer los aparatos.

Los **TECNÓLOGOS** organizan los sistemas, venden los aparatos, y dan servicio. En este oficio tal vez uno preste ayuda a los ingenieros que diseñan los aparatos, o se coloque de vendedor de aparatos en una empresa. También uno podría organizar sistemas de calor o de frío para los contratistas, o supervisar la instalación y mantenimiento de ellos.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

MECÁNICOS - Muchas escuelas secundarias o vocacionales, e institutos de dos años ofrecen programas para entrenar mécanicos. Quizá algunos jefes pidan obreros con esta preparación, pero la mayoría de los mécanicos aprenden comenzando a trabajar de ayudantes.

TECNÓLOGOS - La mayoría de los jefes piden gente que haya obtenido entrenamiento especial al terminar la secundaria. Muchos institutos técnicos y de dos años ofrecen programas de estudio. Algunos tecnólogos reciben buen entrenamiento en las fuerzas armadas.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

¡Muy buenas! Verán que muchos puestos nuevos estarán disponibles para trabajadores diestros. En 1986, los MECÁNICOS diestros ganaban un promedio de $390 semanales. En 1984 los TECNÓLOGOS ganaban de $20,000 a $25,000 anuales.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS AN... Auto Mechanic

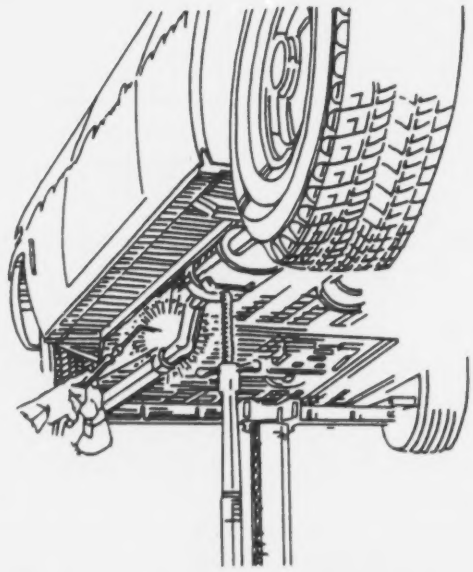
If you like to tinker, to take things apart and repair them, you may enjoy auto repair.

Auto mechanics must be able to find out what is wrong with a car and then fix it. Usually, the customer tells the mechanic about the problem. The mechanic may test drive or use testing tools to discover the cause. He or she then makes repairs or replaces parts using various power and hand tools.

Most auto mechanics make many different repairs. But some do special work in areas such as electrical systems, tune-ups, automatic transmission repair or front end alignment.

EDUCATION AND TRAINING

Most auto mechanics learn their work on the job, starting as helpers or gas station workers. Cars are becoming more complex, so workers who complete formal training programs will have the first chance at job openings. Many high schools, community colleges and vocational schools offer training.



JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Workers with training should be able to find jobs. Entry level jobs for those without training will be harder to find. Trained mechanics earned from $11.00 to $14.50 per hour in 1986.

MORE INFORMATION

Talk to local automobile dealers and repair shop managers. Your local state employment office may have information on training programs.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN.. Mecánica de Automóviles

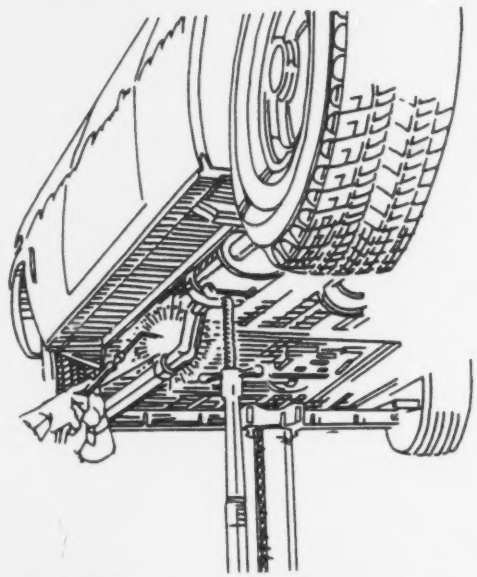
Si te gusta arreglar cosas, desarmarlas y armarlas, quizá te gustaría componer automóviles.

Los mecánicos deben saber encontrar la causa de los defectos y saber cómo arreglarlos. Por lo general, el cliente dice al mecánico lo que pasa. El mecánico tal vez quiera probar el auto en la carretera o examinarlo con instrumentos (diagnósticos). Luego, procede a arreglarlo o a cambiar piezas sirviéndose de instrumentos eléctricos o manuales.

La mayoría de los mecánicos hacen una variedad de reparaciones. Pero algunos se especializan en arreglar el sistema eléctrico, poner el motor a punto, arreglar la transmisión automática, o alinear las ruedas delanteras. Estos trabajos están disponibles tanto para hombres como para mujeres.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

La mayoría aprende en el trabajo, comenzando como ayudantes o dependientes en las gasolineras. Los coches son ahora más complejos, entonces, los mecánicos que completen un programa de entrenamiento formal, trendrán más oportunidades cuando se abra un trabajo. Muchas escuelas secundarias, universidades locales y escuelas vocacionales ofrecen entrenamiento.



PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Los trabajadores con entrenamiento podrán encontrar trabajo. Trabajos de entrada para aquellos sin entrenamiento serán mas difíciles de encontrar. En 1986 los mecánicos entrenados recibían de $11.00 a $14.50 la hora.

PARA MÁS INFORMACION

Esta se podría conseguir hablando con los distribuidores de autos locales o con los administradores de talleres. Es posible que la oficina de empleos del estado tenga datos sobre los programs de aprendizaje.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... Bank Teller

If you like to work with both people and numbers and can do detail work, you may wish to become a BANK TELLER.

The BANK TELLER works with the customers, cashing checks, making deposits and doing other banking jobs. After the bank is closed, you will finish the day's paperwork. Most tellers work during the day, Monday through Friday. Some work during the evenings or on weekends. To be a teller, you must be able to smile after standing for long hours!

EDUCATION AND TRAINING

You will need at least a high school education. Some workers have taken college courses. You will have a good start if you take bookkeeping and other business work. Remember, to be a good bank worker, you will need to be able to get along with others and be honest.

Banks most often give new tellers formal training as well as on-the-job training. You may watch an expert teller for a few days before trying the work yourself. Good tellers have the chance to move up to better jobs in the bank as they take more training.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

You should be able to find a job in this field if you are able to do the work. There are many, many banks, so many jobs open each year. Part-time as well as full-time jobs are often open.

In 1986 skilled tellers earned an average of $12,000 per year, but wages varied from $8,500 to $18,700 per year.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA COMO.. Empleado de Banca

Si te gusta trabajar con el público y con números y puedes hacer trabajo minucioso, quizás te gustaría ser EMPLEADO DE BANCA. Este trabajo es disponible tanto para hombres como para mujeres.

El EMPLEADO DE BANCA trabaja con los clientes, pagando cheques, haciendo depósitos o otros trabajos en el banco. Después de que el banco se cierra, tendrás que acabar el papeleo del día. Muchos empleados trabajan durante el día, de lunes a viernes. Algunos trabajan por las tardes y los fines de semana. Para ser un empleado de banca, ¡debes de ser capaz de sonreir después de estar muchas horas de pie!

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Necesitarás, por lo menos, educación a nivel de la escuela secundaria. Algunos empleados han tomado clases en la universidad. Tendrás ventaja si tomas contabilidad o otros cursos de negocios. Recuerda, para ser un buen empleado de banca, necesitarás llevarte bien con los demás y ser honesto.

Frecuentemente los bancos entrenan a los nuevos empleados al mismo tiempo que se van entrenando sobre la marcha. Puede que tengas que mirar como lo hace un empleado experto durante unos días antes de empezar a trabajar. Buenos empleados pueden conseguir mejores puestos en el banco a medida que toman más entrenamiento.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Serás capaz de encontrar un puesto en este campo si puedes hacer el trabajo. Hay muchos, muchos bancos y muchos puestos vacantes todos los años. Hay trabajos de media jornada y de jornada completa.

En 1986 los empleados con experiencia ganaban una media de 12,000 dólares al año, pero los salarios varían de 8,500 a 18,700 dólares al año.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

BILINGUAL CAREERS

There are many jobs for people who know two languages. You might be a translator, teacher or a police officer. Or you might work as a clerk or cab driver.

There are some jobs that rely on the second language all the time. These jobs ask you to take on an important role in communicating with people who depend on you for help. Some of these jobs are: bilingual teachers, law enforcement officers, translators, interpreters, radio station staff, travel guides, and health service aides.

In other jobs a second language gives you an edge. Waitresses, store and hotel clerks, telephone operators and bus and taxi drivers all are helped by knowing another language. You can help talk to non-English speaking customers. You may work in many areas if you know two languages.

Buon giorno

Buenos días

Guten Morgen

Bonjour

Good morning

EDUCATION and TRAINING

Jobs for bilingual teachers, translators and interpreters all require a very strong knowledge of both languages. Schooling may be needed to polish your speaking and writing abilities. The other jobs like waitresses, clerks, and cab drivers see another language as helpful. Just being able to talk the two languages may be enough. Being able to get along with people and talk to them in a polite way are the most important requirements for many jobs.

OUTLOOK and EARNINGS

People will always need to talk to each other so there will always be jobs to help people communicate. The ability to talk with non-English speaking people is a great talent. It can be used to help yourself and others. Salary will vary depending on each job.

MORE INFORMATION

Speak to employers in jobs where you think you could do the work and where you could help communicate with non-English speaking persons.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

CARRERAS BILINGÜES

Hay muchos trabajos para personas que saben dos idiomas. Puedes ser traductor/a, maestro/a o policía. Puedes trabajar en una oficina o de taxista.

Hay trabajos que dependen de una segunda lengua todo el tiempo. Estos trabajos te exigen tener un papel importante comunicándote con gente que depende de tu ayuda. Algunos de estos trabajos son: maestros/as bilingües, agentes de la ley, traductores, intérpretes, personal de radio, guías turísticos y ayudantes de sanidad.

En otros trabajos, una segunda lengua te ayuda. Camareras, empleados de tiendas u hoteles, operadoras de teléfono, conductores de autobús y taxistas, a todos estos conocer otra lengua les puede ayudar.

Puedes ser de ayuda para hablar con clientes que no hablan inglés. Puedes trabajar en otras áreas si conoces dos lenguas.

Educación y Entrenamiento

Trabajos para maestros/as bilingües, traductores e intérpretes, requieren un conocimiento profundo de las dos lenguas. Se puede necesitar ir a la escuela para mejorar las habilidades de hablar y escribir.

Los otros trabajos como camareras, oficinistas y taxistas ven la misma necesidad en una segunda lengua. Solamente ser capaz de hablar los dos idiomas puede que sea bastante.

Buon giorno

Buenos días

Bonjour

Guten Morgen

Good morning

Ser capaz de relacionarse con gente y hablar con ellos de forma cortés son los requisitos más importantes para muchos trabajos.

Perspectivas y Salario

Las personas siempre necesitarán hablar unas con otras y por eso siempre habrá trabajos para ayudar a la gente a comunicarse.

La habilidad de hablar con otras personas que no hablan inglés es un gran talento. Puede usarse para ayudarte a ti mismo y a otros. El salario varía dependiendo del trabajo.

Más Información

Habla con los jefes en los trabajos dónde piensas que puedes trabajar y dónde puedes ayudar comunicándote con personas que no hablan inglés.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... CARPENTER

CARPENTERS have most of the jobs in the building trade. Most jobs are with contractors who build, remodel or fix buildings. Some carpenters build houses.

Some carpenters work in a special area of construction. They may build forms for concrete, for example. Carpenters who work for general building contractors do many things. They may:

- frame walls
- frame partitions
- put in doors and windows
- put up paneling
- work for school districts and industries.

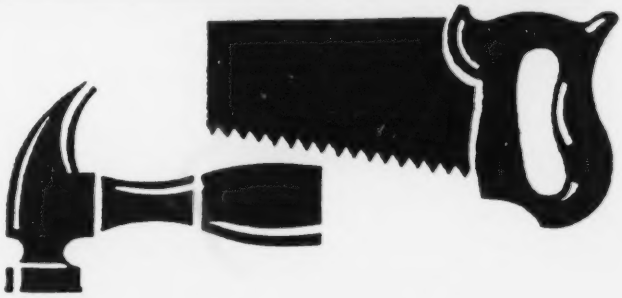
Carpenters:

- follow blueprint plans and/or their supervisor's orders
- measure, mark and put materials in order following the plan
- use hand and power tools
- cut and shape materials
- may work with chisels, saws, drills, and planes
- may work with wood, plastic, fiberglass or drywall
- join materials with nails, screws and glue
- check to make sure their work is level and will fit by using rules, levels, and framing squares.

Some carpenters work in teams or with a helper. The work is active and sometimes hard. The work can be dangerous. Many of the jobs are done outdoors.

EDUCATION AND TRAINING

Carpenters learn on-the-job or in a training program. It is good to have a high school education. Classes in math, carpentry, shop, and mechanical drawing are helpful. If you are quick and good at doing



math problems, it will help with the job. You need to be good with your hands, be healthy and have good balance.

Carpenters may have the chance to become carpentry supervisors or general construction supervisors.

JOB OUTLOOK AND OPPORTUNITIES

There will be more jobs in the next ten years. There will be a need to build more houses and factories and to fix and remodel old ones. The number of jobs will vary from area to area. Carpenters may be out of work for periods of time if the weather is bad or if there are no more jobs in their area. The more skills you have, the better your chances are of finding work.

In 1986, the average pay for a carpenter was $348 for a week.

FOR MORE INFORMATION:

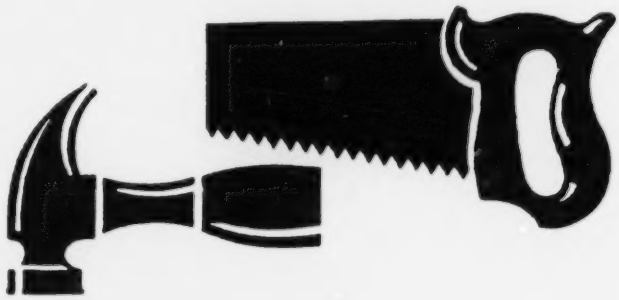
Talk to local carpenter contractors or your State employment service. You can also write to:

Associated Builders and Contractors, Inc.
729 15th Street NW
Washington, DC 20005

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA DE... CARPINTERO

LOS CARPINTEROS realizan la mayoría de los trabajos en la construcción. Estos trabajos son tanto para hombres como para mujeres. La mayoría de los trabajos son con contratistas que construyen, remodelan o arreglan edificios. Algunos carpinteros construyen casas.



Algunos carpinteros trabajan en áreas especiales de la construcción. Haciendo los moldes para el cemento, por ejemplo. Los carpinteros que trabajan para un contratista hacen muchas cosas diferentes. Puede que:

- levanten la armazón de una pared
- o de una división
- coloquen puertas y ventanas
- pongan paneles en las paredes
- trabajen para escuelas o industrias.

Los carpinteros:

- siguen los planos y/o las órdenes del supervisor
- miden, marcan y ponen los materiales en orden de acuerdo con los planos
- usan herramientas de mano y eléctricas
- puede que trabajen con cinceles, sierras, taladros y cepillos
- pueden trabajar con madera, plástico, fibra de vidrio y otros materiales
- ponen los materiales juntos con clavos, tornillos y goma de pegar
- se aseguran de que su trabajo está nivelado y bien medido usando cintas de medir, niveles y escuadras.

Algunos carpinteros trabajan en grupo o con un ayudante. Su trabajo es constante y a veces duro. Su trabajo puede ser peligroso. Muchos de los trabajos son al aire libre.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Los carpinteros aprenden sobre la marcha o en un programa de entrenamiento. Es bueno tener el diploma de la escuela secundaria. Al mismo tiempo, ayuda el haber tomado clases de matemáticas, carpintería, taller y dibujo mecánico. Si eres rápido y bueno resolviendo problemas de matemáticas, tendrás ventaja en este trabajo. Necesitas ser hábil con las manos, tener buena salud y un buen equilibrio.

Los carpinteros pueden tener la oportunidad de llegar a ser supervisores de carpintería o supervisores de construcción.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Habrá más trabajos en los próximos diez años. Se necesitarán más casas y fábricas y arreglar y remodelar las ya existentes. El número de trabajos variará de zona a zona. Los carpinteros pueden estar sin trabajo por períodos de tiempo si el tiempo es malo o si no hay más trabajos en la zona. Cuantas más destrezas conozcas más oportunidades tendrás de encontrar un trabajo.

En 1986, el salario medio de un carpintero era de $348 a la semana.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Habla con carpinteros contratistas locales o con la oficina de empleo del estado. También, puedes escribir a:

Associated Builders and Contractors, Inc.
729 15th Street NW
Washington, DC 20005

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A Career As A . . . Cashier

Every time you go into a store, you give your money to a special person called a cashier. There are many jobs for people who can do this. Cashiers have many jobs:

- taking money from the customers
- giving change
- filling out credit card forms
- running cash registers and scanning machines
- answering customers' questions.

If you like people and don't mind standing on your feet most of the day, you might like a job as a cashier.

EDUCATION and TRAINING

If you want to be a cashier you should have basic math skills, be able to read, and know how to make change. It also helps if you know a second language. Cashiers are friendly people who must like to be around others. Once you get the job you will learn how to fill out credit card forms and how to use the cash registers and scanners.

OUTLOOK and EARNINGS

Jobs for cashiers are growing fast. There are always new jobs opening. If you work hard and learn many parts of the business, there is room to move up to supervisory jobs. Most jobs start at minimum wage and go up from there. Some cashiers can earn as much as $7.00 an hour.

MORE INFORMATION

Talk to cashiers at supermarkets, movie theaters, gift shops, and restaurants. Look in the newspapers and store windows for help wanted signs and ask store managers when they will be hiring. You can also check for cashier jobs at your State employment office.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

Una Carrera Como... Cajero/a

Cada vez que vas a la tienda, le pagas a una persona especial llamada cajero/a. Hay muchos trabajos para personas que pueden hacer esto. Los cajeros tienen muchos trabajos:

- tomar el dinero de los clientes
- dar cambio
- rellenar formularios para tarjetas de crédito
- trabajar en cajas registradoras
- contestar las preguntas de los clientes.

Si te gusta la gente y no te molesta estar de pie la mayor parte del día puede que te guste trabajar de cajero/a.

Educación Y Entrenamiento

Si quieres ser cajero debes tener unos conocimientos básicos de matemáticas. Saber leer y saber como dar cambio. También ayuda el conocimiento de una segunda lengua. Los cajeros son gente amable y debe de gustarles estar rodeados de otros. Una vez que consigas el trabajo aprenderás a rellenar formularios de tarjetas de crédito y a usar las registradoras y otras máquinas.

Perspectivas Y Salario

Los trabajos de cajero están aumentando. Hay siempre nuevos puestos abiertos. Si trabajas duro y apredes muchos aspectos del negocio puedes subir a un puesto de supervisor. Muchos trabajos comienzan con el salario mínimo y suben a partir de ahí. Muchos cajeros pueden ganar tanto como 7.00 dólares a la hora.

Más Información

Habla con los cajeros en los supermercados, cines, tiendas de regalos y restaurantes. Busca en periódicos y escaparates los letreros donde solicitan empleados y pregúntales a los encargados de las tiendas cuando emplearán a más gente. También puedes mirar en las oficinas de empleo del Estado.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... Computer Service Technician

Do you enjoy math and science?

Are you patient when problems are hard to solve?

If so, you might like to be a computer service technician.

Computer service technicians must keep single computers and whole computer systems in good running order. Technicians install equipment and do routine maintenance such as cleaning and oiling. They also must be able to find out what is wrong when a computer breaks down and then fix it.

EDUCATION AND TRAINING

Most employers want computer service technicians to have 1 or 2 years of training after high school in electronics, computer maintenance or electrical engineering, but it is possible to learn on the job. Many schools and colleges offer such programs, including some high schools. The Armed Forces also offers training.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Very good! Many new jobs are opening in this field as the United States uses more computers and needs people to maintain them. Experienced technicians earned an average of $26,700. per year in 1986.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN... El Campo de Servicio de Reparación de Computadoras

¿Te gustan las matemáticas y la ciencia?

¿Tienes calma cuando hay que resolver problemas difíciles?

Si contestas que sí, tal vez quieras ser técnico de computadoras.

Los técnicos de computadoras deben mantener en orden las máquinas y los sistemas completos. Los técnicos de computadoras montan equipos y los mantienen limpios y aceitados. También deben saber encontrar los desperfectos cuando el equipo se descompone y saber arreglarlos. Estos trabajos son disponibles tanto para hombres como para mujeres.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

La mayoría de los jefes buscan técnicos de computadoras que tengan 1 ó 2 años de entrenamiento, después de terminar la secundaria, en electrónica, mantenimiento de computadoras o ingeniería eléctrica, pero es posible aprender en el trabajo. Diversos tipos de escuelas y universidades, inclusive algunas escuelas secundarias, ofrecen esos programas. Las Fuerzas Armadas también ofrecen entrenamiento.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

¡Muy bien! Muchos nuevos puestos se hacen disponibles al mismo tiempo que en los EE. UU. se usan más y más las computadoras y se necesita personal para mantenerlas en orden. Los técnicos de computadoras de experiencia ganan un promedio de 26.700 dólares al año.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Computer Work

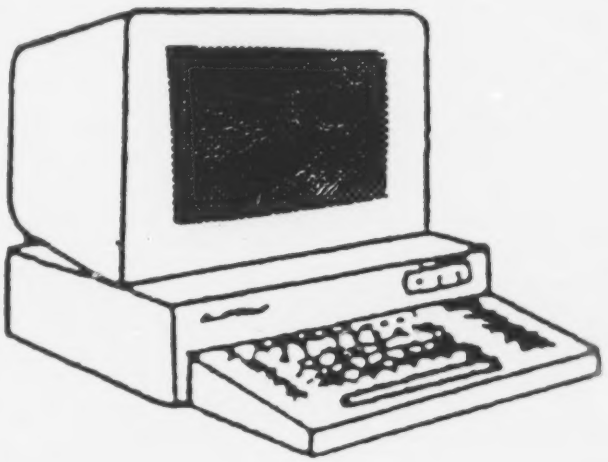
One of the fastest growing careers of the last ten years has been the computer area. People are needed to operate, program and repair computers. Computer workers include:

DATA ENTRY OPERATORS who enter data, "input," into the computer system. If you are a high school graduate with good typing skills, you can usually be trained for one of these jobs within a few weeks.

COMPUTER OPERATORS who look at computer programs and instruction sheets and decide on the setup for each job. They run the programs, tend the equipment while it is running, locate problems, and get the results, "output." You will need at least a high school diploma. On the job training is available, but many employers want people with some college or technical training.

COMPUTER SERVICE TECHNICIANS who install and maintain computers. They do regular adjusting, oiling and cleaning of the computer. When equipment breaks down, they must find the problem and make repairs. You will need one or more years of training in electronics or electrical engineering at a vocational school, junior college or college. Some technicians get basic electronics training in the Armed Services.

PROGRAMMERS who write the programs. The programs are the instructions in one of the computer languages that let the computer do its work. A good start for one of these jobs is a college degree in computer science.



JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Good! Computer operators, service technicians and programmers will be in demand. Experts see some drop in demand for data entry operators, however, as ways of direct data entry become possible. Earnings vary with skills. In 1986, the average salaries were:

DATA ENTRY OPERATORS: $14,400.

COMPUTER OPERATORS: $16,500.

COMPUTER SERVICE TECHNICIANS: $26,700.

PROGRAMMERS: $27,000.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

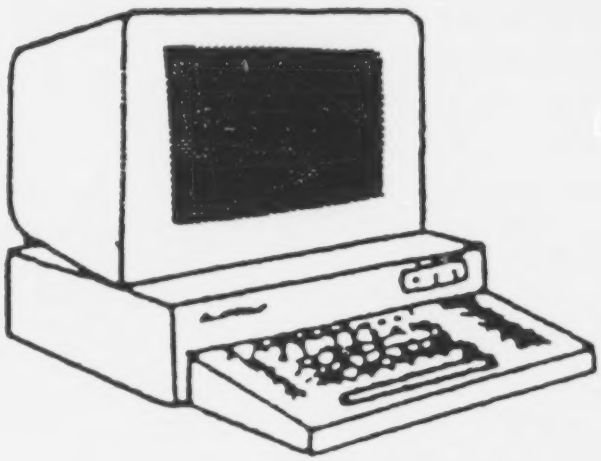
UNA CARRERA EN... El Campo De Las Computadoras

Una de las carreras que más rápido han crecido desde hace 10 años es en computadoras. Se necesita personal para operar, programar y componer máquinas. Los que trabajan en este campo incluyen:

INTRODUCTORES DE DATOS - éstos entran en el sistema de computadoras los datos requeridos de entrada. Si te has graduado de escuela secundaria y eres competente en mecanografía es posible que te entrenen en pocas semanas para un puesto en esta categoría.

OPERADORES DE COMPUTADORAS - éstos leen los programas de computadoras y las páginas de instrucciones y deciden cómo organizar cada operación. Ellos pasan los programas, se hacen cargo del equipo mientras funciona, establecen los problemas, y obtienen los resultados de salida. Hay que obtener entrenamiento en la escuela secundaria y muchos patronos prefieren que sea en la universidad o instituto técnico.

MECÁNICOS DE COMPUTADORAS - éstos montan y mantienen las máquinas computadoras. Las ajustan, aceitan y limpian. Cuando se rompen deben saber encontrar el defecto y hacer reparaciones. Después de la secundaria hay que entrenarse por un año o más en electrónica o en ingeniería eléctrica en escuela vocacional, instituto de dos años o universidad. Algunos mécanicos reciben entrenamiento básico en electrónica en las Fuerzas Armadas.



PROGRAMADORES - éstos escriben los programas: instrucciones en una de la claves de computadoras que facilitan la función de las máquinas. Una buena preparación para esta categoría es el grado universitario en ciencia de computadoras.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

¡Muy buenas! Habrá demanda por operadores de computadoras, mecánicos de computadoras y programadores. Los peritos esperan que se reduzca la demanda por introductores de datos según se mecaniza esa operación. Los sueldos dependen de las habilidades.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Construction

CONSTRUCTION WORKERS build and repair houses and other structures. If you like active work, are good with your hands, and enjoy the feeling of making something, you may like construction work. You can choose from many sorts of jobs:

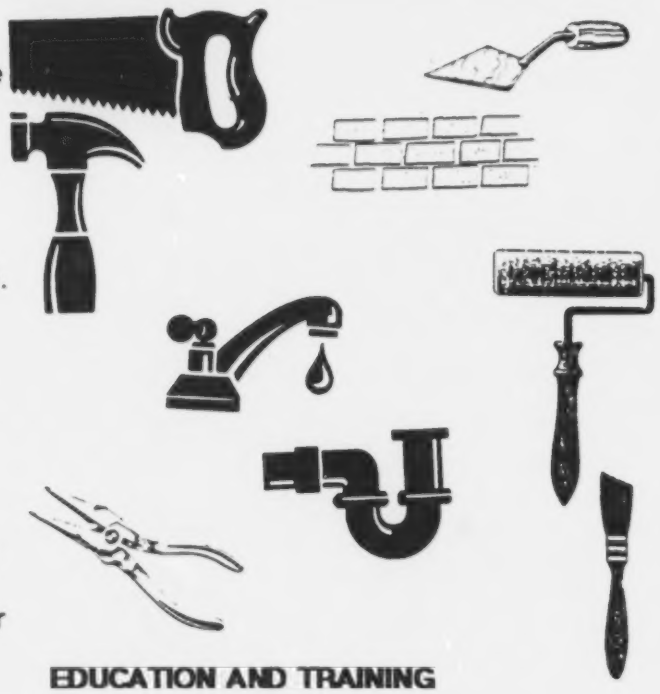
CARPENTERS are on site from start to finish. As a carpenter, you do "rough" carpentry, putting up the framework, as well as "finish" work, putting in molding, paneling, cabinets and door frames. Average income in 1986 was $378. per week.

PAINTERS do all the tasks needed to paint buildings both inside and out, from scraping off the old paint to applying the top coat of paint. Average income in 1986 was $300. per week.

MASONS, including bricklayers, stonemasons and cement masons, build walls, floors, fireplaces and other structures. The cement mason also may work on dams and highways. Average income in 1986 was $345.-$410. per week.

PLUMBERS build and maintain water, waste disposal and gas systems. As a plumber, you may also install bathtubs, toilets and sinks. Average income in 1986 was $470. per week.

ELECTRICIANS draw and read wiring plans and convert electrical power to provide light, heat or mechanical power. Average income in 1986 was $473. week.



EDUCATION AND TRAINING

The many jobs in the construction field range from very skilled to those needing little training. You may learn as a helper. Or you could become an apprentice and receive complete training in a trade. You can also learn a construction trade in a vocational school.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Construction jobs should open at a steady rate through the year 2000. Most jobs pay well but many are seasonal, leaving you without work for part of the year. Earnings are listed under each job description.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN... Construcción

OBREROS CONSTRUCTORES montan y reparan viviendas y otras estructuras. Si te gusta el trabajo activo, eres hábil en el trabajo manual, y sientes placer al construir algo, quizá te guste ser constructor. Estos trabajos están disponibles tanto para hombres como para mujeres. Hay una gran variedad de oficios:

CARPINTEROS - éstos permanecen en las obras de principio a fin. Hacen el trabajo preliminar del armazón como también los toques finales: molduras, paneles, gabinetes, y marcos de puertas.

PINTORES - éstos hacen todo lo que requiere pintar estructuras por dentro y por fuera, desde descascarar la pintura vieja hasta aplicar la última capa de pintura.

ALBAÑILES - éstos incluyen los que trabajan en ladrillo, piedra y cemento. Levantan paredes, echan pisos, construyen hogares y otras estructuras. Los que trabajan en cemento también se emplean en represas y carreteras.

FONTANEROS/PLOMEROS - éstos montan y mantienen sistemas de agua, de desagüe y de gas. También instalan bañaderas, inodoros y lavamanos.

ELECTRICISTAS - éstos trazan e interpretan planos para alambrados y convierten la energía eléctrica en luz, calefacción o energía mecánica.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Los múltiples puestos en construcciones abarcan desde los de mucha destreza hasta los que requieren poco entrenamiento. El novato aprende siendo ayudante. O comienza de aprendiz y se entrena en uno de los oficios. También el oficio de constructor se aprende en escuelas vocacionales.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Se espera que haya con regularidad puestos en construcciones hasta principios de los años 90. En la mayoría de los puestos pagan bien pero muchos dependen de la estación del año y dejan a uno cesante parte del año.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... Cosmetolgist

Beauty operator, hair stylists, beauticians - all names for the cosmetologist. Cosmetologists shampoo, cut and style hair. They also give permanents, straighten and dye hair, and give manicures and scalp and facial treatments. If you are creative and like to work with people, you may enjoy work as a cosmetologist. Cosmetologists need to consider each customer individually and then complete the work requested in the way that pleases that customer. Cosmetologists may work in beauty salons, "unisex" salons, barber shops or department stores. Many cosmetologists manage their own businesses.

EDUCATION AND TRAINING

All states require cosmetologists to be licensed but requirements vary from state to state. Educational requirements also vary. Cosmetology courses are offered in both public and private schools as daytime or evening sessions. A daytime course generally requires six months to one year; an evening course would require more time. After completing school, the graduate would take a state licensing exam and pass a physical. A separate exam may be required for a manicurist or to get a skin care license.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Job openings for cosmetologists are expected to be steady. Openings are usually available to both full-time and part-time job seekers. Cosmetologists are sometimes paid on a commission basis, sometimes on a salary basis and often receive some combination of salary, commission and tips, so earnings vary widely. In 1986, full time beginners averaged $12,000.-$13,000. Experienced cosmetologists averaged $18,000-$24,000.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN... La Cosmetología

Operarios de belleza, diseñadores de peinados, esteticistas - todos nombres para el cosmetólogo. Lavan la cabeza, cortan el pelo y le dan forma. También, ponen permanentes, alisan y tiñen el pelo, hacen manicuras y dan tratamientos al cuero cabelludo y a la piel de la cara. Si tienes creatividad y te gusta trabajar con la gente, quizá te agrade trabajar como cosmetólogo. Los cosmetólogos necesitan considerar a cada cliente individualmente y luego completar el trabajo pedido de una manera que complazca al cliente. Los cosmetólogos pueden trabajar en salones de belleza, peluquerías unisexuales, barberías o en grandes almacenes. Muchos de ellos tienen su proprio establecimiento. Este trabajo es tanto para hombres como mujeres.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Todos los estados exigen que los cosmetólogos tengan licencia, pero los requisitos varían según el estado. La educación exigida también varía.
Hay escuelas públicas y privadas que ofrecen cursos de cosmetología de día y de noche. El curso diurno es generalmente de 6 meses a un año; el nocturno requiere más tiempo. Al terminar el curso, los graduados toman un examen del estado para obtener la licencia y un examen físico. Puede haber otro examen para obtener la licencia de manicurista y especialista de la piel.

PERSPECTIVAS DE EMPLEO Y SUELDO

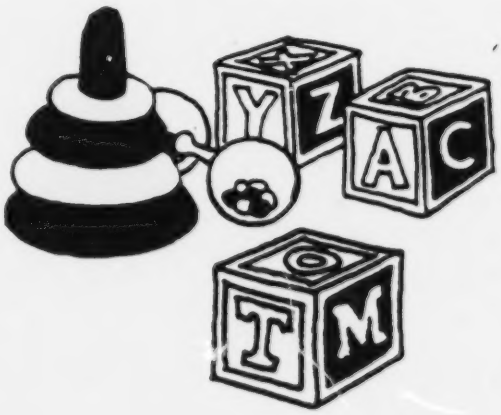
. Se espera que las oportunidades de empleo para los cosmetólogos sigan estables. Por lo regular hay vacantes para trabajar la jornada completa y por horas. A veces los cosmetólogos reciben sueldo a comisión, otros, salario fijo, y a menudo, una combinación de sueldo, comisión y propinas. Así que el sueldo varía mucho. En 1986, el salario medio de un/a principiante era de 12.000-13.000 dólares. El de un cosmetólogo con experiencia estaba entre 18.000 y 24.000 dólares.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A Career As... A Day Care Provider

If you like being with children, you may like a job as a day-care provider. A day-care provider may play games with the children at a center, read to them or sing with them. Day-care providers help the children with lunch and snacks. The day-care provider keeps the children happy and healthy.

This job means you must like children, and use good judgement. A day-care provider should be able to be on his or her feet most of the day.



EDUCATION and TRAINING

The best training for a job like this is babysitting experience. Some child care classes may help you to get a job faster. Child care classes are sometimes offered by the Red Cross or some high schools. Once you get the job you will learn many of the details of the job from other workers. Some states like Florida may request you be a certified day-care aide. Certification is sometimes earned right on-the-job.

OUTLOOK and EARNINGS

There are many jobs for day-care providers. Nursery schools, preschools, hospitals, and day-care centers hire workers to fill their needs all the time. Most day-care providers start at minimum wage and with experience can earn more.

Some day-care providers who move up to become managers can earn more money. If you decide to open your own center you must be licensed by a government agency.

MORE INFORMATION

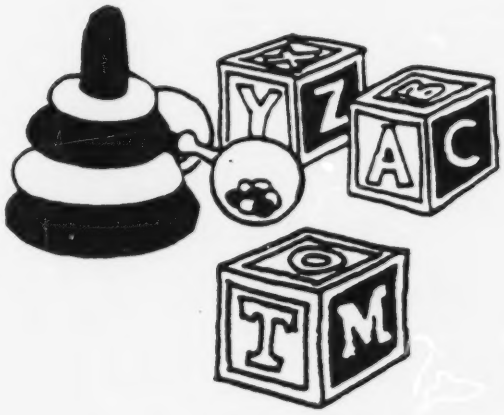
If you want more information talk to teachers or staff at day-care centers or nursery schools and ask about day-care work.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

Una Carrera En... Cuidado De Niños

Si te gusta estar con niños, puede que te guste un trabajo relacionado con su cuidado. Una persona que trabaje cuidando niños puede jugar con ellos en un centro, leerles o cantar con ellos. Estas personas ayudan con las comidas de los niños y las meriendas. Mantienen los niños felices y sanos.

Este trabajo requiere que te gusten los niños y que tengas un buen juicio. Una persona que tenga cuidado de niños debe estar de pie la mayor parte del dia.



Educación Y Entrenamiento

El mejor entrenamiento para un trabajo como éste es haber sido niñera. Algunas clases en el cuidado de niños pueden ayudar a conseguir un trabajo más rápidamente. La Cruz Roja y algunas escuelas secundarias ofrecen, a veces, este tipo de clases. Una vez que consigas el trabajo aprenderás muchos de los detalles del trabajo de los otros empleados. Algunos estados como Florida pueden exigir un certificado de ayudante para el cuidado de niños. A veces, este certificado se puede conseguir en el mismo trabajo.

Perspectivas Y Salario

Hay muchos trabajos para personas interesadas en cuidar niños. Guarderias infantiles, centros preescolares, hospitales y otros centros están contratando siempre gente para suplir sus necesidades. Muchas de estas personas empiezan con un salario base y con experiencia pueden ganar más.

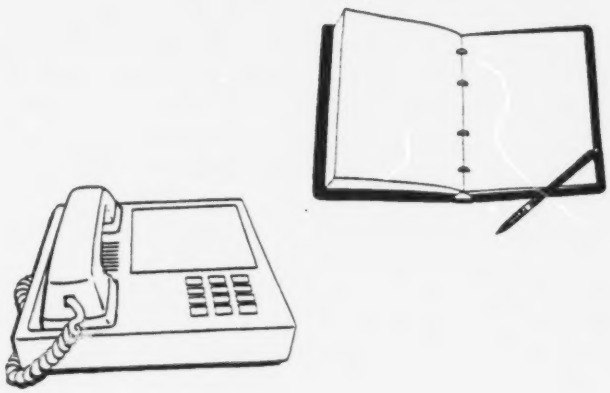
Algunas de estas personas que cuidan niños que llegan a ser administradores, pueden ganar más dinero. Si te decides a abrir tu propio centro debes tener una licencia de una agencia del gobierno.

Más Información

Si quieres más información, habla con maestros y empleados de uno de estos centros o de guarderias infantiles y pregúntales sobre este trabajo.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... Dental Assistant



Many new jobs are expected to open for dental assistants in the next ten years. Dental assistants help dentists with their patients. If you become a dental assistant, you may seat the patient, lay out supplies, hand the dentist tools, clean and sterilize equipment and help with laboratory and x-ray work. You may also answer the telephone, make appointments, send out bills, record payments and file patients' records.

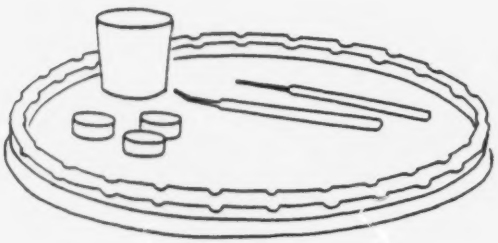
EDUCATION AND TRAINING

Most dental assistants learn on the job. Dentists want trainees with a high school education who are very neat and willing to learn. Typing and science courses may help. You can also take a one or two year course at a community college or technical school.

For information on training programs or becoming certified, contact:

Council on Dental Education
Dental Assistant Program
American Dental Association
211 East Chicago Avenue
Chicago, IL 60611

American Dental Assistants Association
666 North Lake Shore Drive
Suite 1130
Chicago, IL 60611



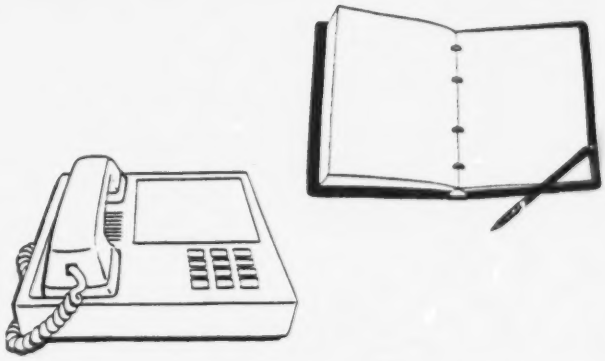
JOB OUTLOOK AND EARNINGS

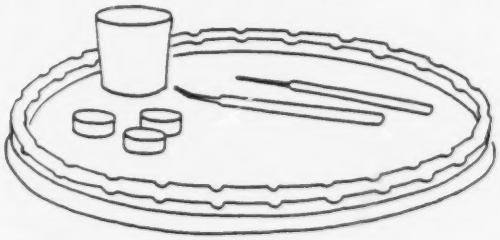
The number of openings should increase through the year 2000. Salary depends on the duties which the dentist has you do. In 1986, the average weekly salary of a dental assistant was $233.00 a week.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA DE... Asistente Dental

En los próximos 10 años se espera que haya muchos trabajos para asistentes dentales. Estos ayudan a los dentistas con sus pacientes. Si te haces asistente dental, puedes sentar al paciente, sacar los instrumentos y dárselos al dentista, limpiar y esterilizar el material y ayudar en el laboratorio y con los rayos-X. También, puedes contestar el teléfono, hacer citas, mandar facturas, mantener las cuentas de pagos y archivar el historial de los pacientes.





EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

La mayoría de los ayudantes de dentista aprenden el oficio en el trabajo. Este trabajo está disponible tanto para hombres como para mujeres. Los dentistas quieren aprendices con educación secundaria que sean muy limpios y quieran aprender. Mecanografía y clases de ciencia pueden ayudar. Además, puedes tomar un curso de uno o dos años en una universidad local o en una escuela técnica.

Para más información sobre programas de entrenamiento o para obtener el certificado, ponte en contacto con:

Council on Dental Education
Dental Assistant Program
American Dental Association
211 East Chicago Avenue
Chicago, IL 60611

American Dental Assistants Association
666 North Lake Shore Drive
Suite 1130
Chicago, IL 60611

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

El número de trabajos debe de aumentar hasta pasado el año 2000. El salario depende de lo que el dentista te mande hacer. En 1986 el salario medio semanal de un ayudante de dentista era de 233 dólares a la semana.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A Career As An... Electrician

Do you enjoy working with your hands? If you do, you might like to be an electrician. Electricians put in and maintain electrical systems. They put tubes into walls and pull wires through them. Then they connect the wires to the circuit breakers. They join the wires and cover them for safety. Finally they test the connection to make sure it works.

Electricians must follow blueprints which are designs of the building. They must be able to follow a supervisor's directions.

EDUCATION and TRAINING

You could learn in a formal program called an apprenticeship. A master electrician would teach you about the job and about safety. Many times electricians learn much of the work on-the-job as assistants. While you learn skills you are taught safety practices.

You must be able to work with your hands, identify colors, and have good health. High School courses in math, electronics, and shop will help in an electrician career.

OUTLOOK and EARNINGS

In most places electricians must be licensed. There are more jobs for electricians in larger cities where there are more buildings and houses. Pay varies for every job. Electricians often start at about $8.75 an hour.

DANGERS

In this job you risk injury from electrical shock. You must be careful and follow instructions carefully. You may also be asked to work on ladders or in cramped areas.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

Una Carrera Como... Electricista

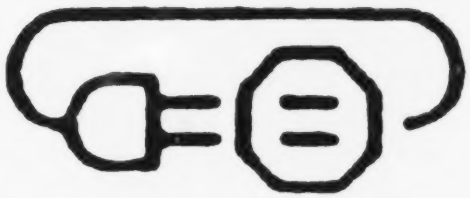
¿Disfrutas trabajando con las manos? Si es así, puede que te guste ser un/a electricista. Los electricistas colocan y mantienen los sistemas eléctricos. Ponen tubos en las paredes y ponen cables a través de ellos. Después conectan los cables y los cubren para más seguridad. Finalmente comprueban la conexión para asegurarse de que funciona.

Los electricistas deben seguir los planos del edificio. Deben de ser capaces de seguir las direcciones del supervisor.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Podrías aprender en un programa llamado de aprendizaje. Un maestro electricista te enseñaría cosas sobre el trabajo y sobre seguridad. Muchas veces los electricistas aprenden mucho sobre el trabajo trabajando de asistentes. Mientras aprendes el oficio, te enseñan las prácticas de seguridad.

Debes de ser capaz de trabajar con las manos, identificar colores y tener buena salud. Cursos de matemáticas, electrónica y taller en la escuela secundaria ayudarán en le carrera de electricista.



PERSPECTIVAS Y SALARIO

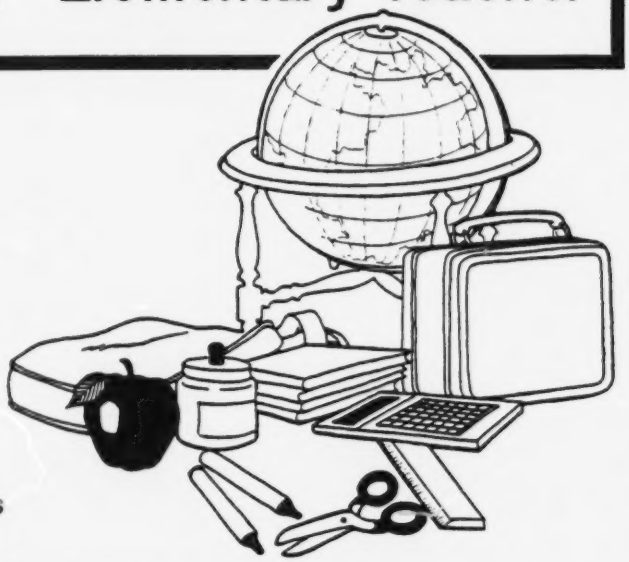
En la mayoria de los sitios, los electricistas deben de tener una licencia. Hay más trabajos para electricistas en ciudades grandes donde hay más edificios y casas. El salario varía en cada trabajo. Los electricistas a menudo comienzan, más o menos, a 8.75 dolares a la hora.

PELIGROS

En este trabajo arriesgas el lastimarte con un golpe de electricidad. Debes de tener cuidado y seguir las instrucciones con mucho cuidado. Además puede que tengas que trabajar en escaleras o en sitios pequeños.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS AN... Elementary Teacher



Do you like_

...being with children?

...watching them light up when they learn something new?

...helping others to succeed?

If so, then teaching may be for you!

The teaching profession is one of the most rewarding ones - if you answer "yes" to each of the above questions. While the pay is not yet comparable to other professions such as law, medicine and high technology, it pays in other ways - the opportunity to lead children to do their best, to watch them as they learn what you are trying to teach them, the fun of sharing their daily joys, disappointments and activities.

Everyone recognizes the importance of having dedicated people in the teaching profession. If you think it's for you, go for it! There are many teacher education programs available. They will teach you about how to work with all kinds of children. Depending upon the program you select, you can learn about teaching:

- a class of students all the main subjects
- different classes one subject, art, music, reading and others
- students who are handicapped mentally, physically or emotionally
- "gifted" students (very smart)
- students who do not speak English

EDUCATION AND TRAINING

Teachers must have a bachelor's degree from an approved teacher training school. All states require that teachers be certified. Rules for certification vary from state to state.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Jobs will grow for elementary teachers through the year 2000. The National Education Association says that elementary teachers averaged $24,762. in 1986.

FOR MORE INFORMATION CONTACT:

American Federation of Teachers or your local school system
555 New Jersey Avenue N.W.
State Department of Education
Washington D.C. 20036

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA DE... MAESTRO/A DE LA ESCUELA ELEMENTAL

¿Te Gusta...

...la compañía de niños?

...ver cómo se alegran cuando aprenden algo nuevo?

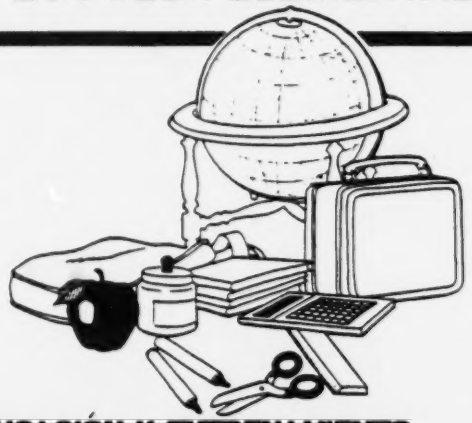
...ayudar a otros a triunfar?

¡Si Contestas Que Sí, Quizá Te Convenga Enseñar!

La profesión del magisterio es una de las que más recompensas ofrece si es que contestaste afirmativamente a las preguntas. Aunque no se gana tanto como en otras profesiones como leyes, medicina y tecnología avanzada, los beneficios son de otra clase - la oportunidad de encauzar a los niños a esmerarse, el ver como aprenden lo que uno les enseña, la satisfacción de compartir sus alegrías, desilusiones y actividades diarias.

Todo el mundo reconoce la importancia de tener gente dedicada a la profesión del magisterio. Si piensas que es para ti, ¡adelante! Hay muchos programas para educar maestros/as. Te enseñarán a trabajar con toda clase de niños. Según el programa que escojas, puedes aprender a enseñar:

- todas las materias a una clase
- una materia a diferentes clases, arte, música, lectura u otras materias
- a estudiantes con problemas mentales, físicos o emocionales
- a estudiantes muy inteligentes
- a estudiantes que no hablan inglés



EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Los maestros/as tienen que recibir el grado de bachiller de una escuela normal aprobada por el gobierno. Todos los estados requieren la certificación profesional. Los reglamentos para esto varían según el estado.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Los trabajos para maestros/as de educación elemental, aumentarán hasta entrado el año 2000. La Asociación de Educación Nacional dice que el salario medio, en 1986, era de 24.762 dólares al año.

PARA MÁS INFORMACIÓN PONTE EN CONTACTO CON:

American Federation of Teachers
555 New Jersey Avenue N.W.
State Department of Education
Washington, DC 20036

O con tu sistema local de escuelas.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Engineering

Engineers build bridges, put men in space and light cities. They use the ideas of scientists to solve practical problems. If you are good in math and science and enjoy working out problems, you might like to be an engineer. You can choose from many special fields:

ELECTRICAL ENGINEERS design, test and supervise the making of electrical and electronic equipment.

MECHANICAL ENGINEERS are interested in power - how to produce it and how to use it.

CIVIL ENGINEERS plan and supervise the building of roads, bridges, tunnels and sewage systems.

INDUSTRIAL ENGINEERS plan how companies can best use their workers, equipment and materials.

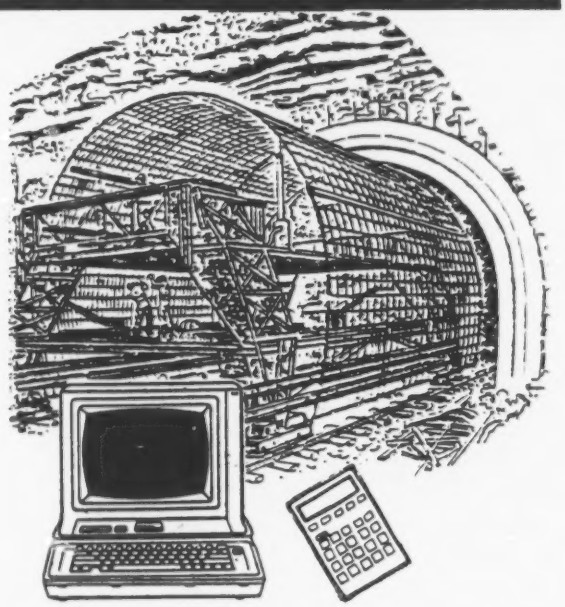
AERONAUTICAL ENGINEERS design, test and help make airplanes, missiles and spacecraft.

CHEMICAL ENGINEERS design chemical plants and equipment and plan ways of producing quantities of chemicals.

Other engineers include **AGRICULTURAL**, **PETROLEUM**, **METALLURGICAL**, and **MINING**.

EDUCATION and TRAINING

For most entry jobs in engineering you need a bachelor's degree in engineering. To get ahead many engineers later do graduate



work. Engineers take many math and science courses.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

Good! Many jobs should be open to engineers in the next 10 years. Engineering jobs pay well. In 1986 beginning salaries for engineers ranged from $24,132 to $33,000.

FOR MORE INFORMATION:

National Engineering Council for Guidance
1420 King Street, Suite 405
Alexandria, VA 22314

National Association of Professional Engineers
2029 K Street, NW
Washington, DC 20006

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN... El Campo de la Ingeniería

Los ingenieros construyen puentes, ponen gente en el espacio y alumbran ciudades. Usan las ideas de hombres de ciencia para resolver problemas prácticos. Si sobresales en matemáticas y ciencia y te gusta resolver problemas, quizá quieras ser ingeniero. Este trabajo es tanto para hombres como para mujeres. Hay una variedad de especialidades en esta profesión:

INGENIEROS MECÁNICOS - a éstos les interesa la fuerza motriz - cómo producirla y cómo usarla.

INGENIEROS CIVILES - éstos hacen planos para la construcción de carreteras, puentes, túneles y alcantarillados y supervisan las obras.

INGENIEROS AERONÁUTICOS - éstos diseñan, prueban y ayudan a construir aeroplanos, cohetes y astronaves.

INGENIEROS QUÍMICOS - éstos diseñan laboratorios y equipo y preparan la producción de grandes cantidades de productos químicos.

Otras categorías de ingenieros incluyen: **AGRICOLA, PETROLERO, METALURGICO,** y **DE MINAS.**

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

La mayoría de las plazas para novatos requieren el bachillerato en ingeniería. Para progresar en esta profesión muchos hacen estudios avanzados. Hay que tomar muchos cursos de matemática y ciencia.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

¡Buenas! Se espera que haya muchos puestos para ingenieros en los próximos 10 años. En 1986 los salarios para novatos eran de $24,132 a $33,000.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

National Engineering Council for Guidance
1420 King Street, Suite 405
Alexandria, VA 22314

National Association of Professional Engineers
2029 K street, NW
Washington, DC 20006

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... FIREFIGHTER

One of the first jobs many boys and girls think of is firefighting. The job is much harder though than they think. Firefighters must know about both the causes of fires and how to prevent them. They must be able to do many different jobs at the fire scene, such as connect hoses, run pressure pumps, put ladders in place and give first aid. They then must move from one job to another as part of a team. Firefighters also may inspect public buildings and give training in preventing fires.

Education and Training

You will probably need a high school diploma. Some community colleges and vocational schools offer course work in firefighting that may help you get a job. You also can get good training as a volunteer firefighter. Most of your training though begins when you are hired. The fire company itself trains new workers.

Outlook and Earnings

If you want to work as a firefighter, you must look hard for a paying job. Most firefighters in the United States are volunteers. Also many people want to work as firefighters; each job opening attracts many people looking for a job. If firefighting is your dream though, GO FOR IT. Both men and women have found satisfying careers as firefighters. Earnings for firefighters vary by size of city and area of the country. In 1985, starting workers earned an average of $18,600 a year.

Dangers

Firefighting is one of the most dangerous jobs in the United States. Workers risk their lives and their health. They are at risk from floors caving in and walls falling over. They also are at risk from flames, smoke and, sometimes, poison gases.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA COMO.. Bombero

Uno de los primeros trabajos en que los niños y niñas piensan es el de bombero. El trabajo es mucho más duro de lo que ellos creen. Los bomberos deben saber las causas del fuego y como prevenirlos. Deben de ser capaces de hacer diferentes trabajos en donde hay un incendio, tales como conectar mangueras, abrir las bombas de presión del agua, colocar escaleras y dar los primeros auxilios. Deben de cambiar de un trabajo a otro como parte de un equipo. Los bomberos, además, pueden inspeccionar edificios públicos y dar entrenamiento en prevención de incendios.

ENTRENAMIENTO Y EDUCACIÓN

Probablemente necesitarás el diploma de la escuela secundaria. Algunas universidades locales y escuelas vocacionales ofrecen cursos para ser bomberos que pueden ayudarte a conseguir el trabajo. También puedes conseguir un buen entrenamiento siendo bombero voluntario. Pero mucho de tu entrenamiento comienza cuando te contratan. El departamento de bomberos entrena a sus nuevos trabajadores.

PERSPECTIVAS Y SALARIO

Si quieres ser un bombero, debes buscar un trabajo pagado. La mayoría de los bomberos en los Estados Unidos son voluntarios. Además mucha gente quiere trabajar de bombero, cada puesto de trabajo atrae a mucha gente que busca trabajo. Sin embargo, si ser bombero es tu sueño, ¡ADELANTE! Ambos, hombres y mujeres han encontrado carreras satisfactorias como bomberos.

Los salarios de los bomberos varían según el tamaño de la ciudad y el área del país. En 1985, los que empezaban ganaban una media de 18.600 dólares al año.

PELIGROS

Ser bombero es uno de los trabajos más peligrosos en los Estados Unidos. Los bomberos arriesgan sus vidas y su salud. Están en peligro por pisos que se derrumban y paredes que se caen. También están en peligro con las llamas, el humo y, a veces, gases venenosos.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Food Service

Food service jobs are growing fast! Many families now have two people working but not much time to cook. They like to eat out. The U.S. Department of Labor says that thousands of jobs will open in the next ten years. You can choose from many jobs in food service:

COOKS and CHEFS prepare the food. Chefs are often very skilled and can even make a restaurant famous. A cook may do very simple, short-order work or do special work, making only pastries or sauces.

WAITERS and WAITRESSES take the orders from the customers, serve food and drinks and make out checks.

BARTENDERS take orders for drinks from customers and waiters and waitresses, mix drinks and collect money for them. They must know how to make many drinks.

FOOD COUNTER WORKERS take orders, serve food and drinks, make out checks and take payment. Sometimes they prepare simple foods as well.

EDUCATION and TRAINING

Most food service workers learn on the job, starting as helpers. Cooks often serve in apprentice programs or learn at high school, vocational or college cooking classes. Many employers prefer to hire waiters, waitresses

and bartenders who have high school diplomas. Food counter workers most often do not have to have diplomas. You do need to be neat and clean to work in food service. You also need to be able to work well with people.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

The job outlook is good! Many jobs are open now.

Earnings in 1986:

COOKS and CHEFS - Pay varied depending on skill level. Most earned between $4.50 and $9.00 per hour.
WAITERS and WAITRESSES - With tips, most earned between $3.33 and $5.90 per hour.
BARTENDERS - Most earned between $4.08 and $7.18 per hour including tips.
FOOD COUNTER WORKERS - Most earned between $3.25 and $4.33 per hour including tips.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

BEST COPY AVAILABLE

UNA CARRERA EN... El Servicio de Comidas

¡Los trabajos en el servicio de comidas aumentan rápidamente! En muchas familias trabajan dos personas y no tienen tiempo para cocinar. Les gusta comer fuera. El Departamento de Trabajo de los Estados Unidos dice que habrá miles de puestos de trabajo disponibles en los próximos 10 años. Puedes escoger entre muchos trabajos en este campo.

COCINEROS Y JEFES DE COCINA preparan los alimentos. Los jefes de cocina son, a menudo, muy diestros y pueden hacer un restaurante famoso. Un cocinero puede hacer platos sencillos de corta preparación o hacer trabajos especiales, concentrándose solamente en pastelería o salsas.

CAMAREROS Y CAMARERAS toman las órdenes de los clientes, sirven la comida y la bebida y cobran las cuentas.

CANTINEROS (BARTENDERS) reciben las órdenes de las bebidas de los clientes y de los camareros y camareras. Preparan las bebidas y las cobran. Deben de saber preparar muchas bebidas.

CAMAREROS DE BARRA. Preparan los pedidos, sirven la comida y la bebida, hacen las cuentas y las cobran. A veces, preparan platos sencillos.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Muchos empleados en el Servicio de Alimentos aprenden en el trabajo, comenzando como ayudantes. Los cocineros, a menudo, comienzan de aprendices o aprenden en la escuela secundaria o en clases de cocina en la universidad o escuela vocacional. Muchos prefieren emplear camareros

o camareras y cantineros con diploma de la escuela secundaria. Los que despachan comidas en un mostrador no tienen que tener diploma. Es necesario ser cuidadoso y limpio para trabajar en el Servicio de Comidas. Además, necesitarás ser capaz de trabajar con el público.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

¡Las perspectivas de empleo son buenas! Hay muchos puestos de trabajo.

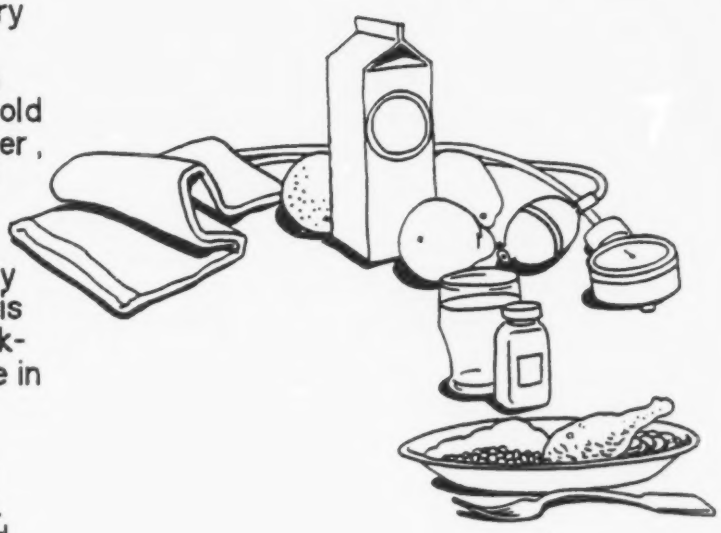
Salarios en 1986:

COCINEROS y JEFES de COCINA - Los sueldos varían según el grado de experiencia. Muchos ganan de $4.50 a $9.00 a la hora.
CAMEREROS y CAMARERAS - Con propinas, la mayoría gana de $3.33 a $5.90 a la hora.
CANTINEROS - La mayoría gana de $4.00 a $7.18 a la hora, incluyendo propinas.
CAMAREROS de BARRA - La mayoría gana de $3.25 a $4.33 a la hora, incluyendo propinas.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Home Health Care

The health field is growing every year. A very popular trend is home health care - taking care of people in their own homes! As the number of old people in the United States gets larger , even more jobs for HOME HEALTH AIDES will open up.



AIDES take care of sick, elderly or handicapped people. Their work is very important because they are making it possible for these people to live in the comfort of their own homes.

Your duties will depend on the needs of the person you are serving. Often you will take care of household tasks such as cleaning and cooking. you might help a disabled person get around, make sure they take their medicine or see that they do certain exercises. Your most important job may be to give the patient support and understanding.

EDUCATION AND TRAINING

HOME HEALTH AIDES need to be able to read and write. You can get training in home health care, but many agencies provide training for their workers. AIDES should be healthy and strong. You also need to have a real wish to help your patients.

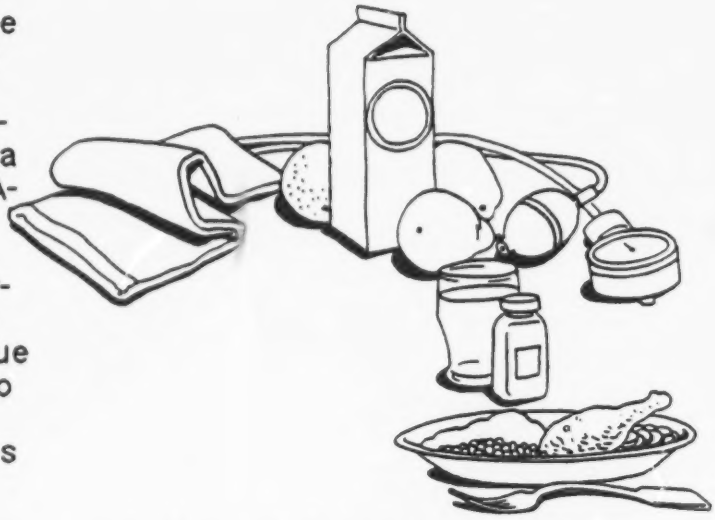
JOB OUTLOOK AND EARNINGS

GOOD! Many workers are needed now in home health care - part-time as well as full-time. Pay varies but you can expect between minimum wage and $6.00 per hour .

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN.. El Cuidado de Personas en Casa

El campo de la salud continúa creciendo cada año. Una práctica que se ha vuelto popular es el cuidado de personas en su propio hogar. Al aumentar el número de viejos - personas mayores en los EE.UU., se espera que haya más empleos para AUXILIARES DE SALUD CASEROS.



Estos cuidan de personas enfermas, viejas o lisiadas. El trabajo que hacen es de mucha importancia porque permite a las personas seguir viviendo con las comodidades de su hogar. Estos trabajos son tanto para hombres como para mujeres.

Los deberes dependen de lo que necesite el paciente. Muchas veces se requiere que uno asuma los quehaceres del hogar, como la limpieza y cocinar. A un lisiado habría que ayudarlo a moverse por la casa, ver que tome medicina, o ver que haga ciertos ejercicios. Tu trabajo más importante puede ser dar apoyo y comprensión al paciente.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Los AUXILIARES DE SALUD CASEROS necesitan ser capaces de leer y escribir. Puedes conseguir entrenamiento en ciudados para la salud en casa, pero muchas agencias tienen entrenamiento para sus trabajadores. Los auxiliares deben estar saludables y ser fuertes. También hay que querer de veras prestar ayuda a los pacientes.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

¡SON BUENAS! Actualmente se necesitan muchos trabajadores en este campo por horas y jornada completa. El sueldo varía pero se puede contar con algo entre el salario mínimo y $6.00 la hora.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A Career As A... HUMAN SERVICES WORKER

WHAT THEY DO

Do you know people who help others? Maybe they work with

- *the poor
- *the homeless
- *old people
- *people with physical or mental problems
- *drug abusers
- *people in jail or prison
- *other people who need care.

These are some of the people that human services workers help.

Human services workers do many kinds of jobs. Some of them help those who qualify get food stamps, Medicaid, or welfare. They help them get transportation if they need it. They also give their clients support.

Some human service workers are counselors. They help people with mental or physical problems. The clients may live in a group home or a halfway house. The counselors may live in the homes, too. They work in shifts. They help clients learn how to take care of themselves. Some of the things they teach are how to shop for food and cook.

EDUCATION AND TRAINING

Most jobs want you to have college training. It would be good to study social work, human services, special education, or social sciences. You can study at community colleges, vocational-technical schools, or 4 year colleges.

Many jobs have workshops and in-service training. Volunteer work and work experience can help you get the job you want.

If you want to work in human services, you should be patient, kind, and understanding. The work can be stressful at times.

JOB OUTLOOK

There will be more jobs in the next ten years working with old people and people with mental and physical problems. Other jobs may open up in group homes. Most jobs will be through state and local governments.

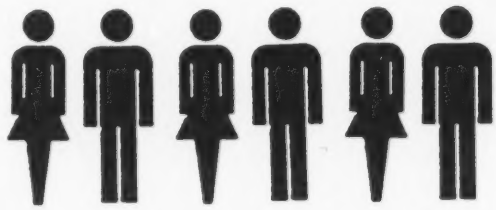
EARNINGS

Human services workers may earn from $10,000 to $20,000 or more a year. You will earn more money with a college degree.

For more information, talk to people at your state employment service offices. You can also talk to people in city, county, or state departments of health, human resources, and mental health and mental retardation. Or call the BOCES Geneseo Migrant Center on the toll-free hotline at 1-800-245-5681 (outside New York State) or 1-800-245-5680 (within New York State).

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

Una Carerra Como.. TRABAJADORES DE SERVICIOS HUMANOS



¿QUE HACEN?

¿Conoces a gente que ayuda a otros? Quizás trabajen con:

* los pobres
* los que no tienen casa
* gente anciana
* personas con problemas físicos y mentales
* drogadictos
* personas en la cárcel o en prisión
* otras personas que necesitan ayuda.

Estas son algunas de las personas que los trabajadores de servicios humanos ayudan.

Los trabajadores de servicios humanos hacen muchas clases de trabajos. Algunos ayudan a los que califican para recibir cupones de alimentos, Medicaid o asistencia pública. Les ayudan con el transporte si lo necesitan. Además dan ánimos a sus clientes.

Otros son consejeros. Ayudan a personas que tienen problemas físicos o mentales. Estas personas pueden vivir en grupos en una casa o estar allí parte del día. Los consejeros pueden vivir en estas casas, también. Se turnan para trabajar. Ayudan a sus clientes a tener cuidado de si mismos. Algunas de las cosas que les enseñan es como comprar alimentos y cocinar.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Muchos de estos trabajos requieren que tengas una educación universitaria. Sería bueno estudiar asistencia social, servicios humanos, educación especial o ciencias sociales. Puedes estudiar en universidades locales (community colleges), escuelas técnico-vocacionales o 4 años de universidad.

Muchos trabajos tienen seminarios y entrenamiento. Trabajo voluntario y experiencia pueden ayudarte a conseguir el trabajo que quieres.

Si quieres trabajar en servicios humanos, debes de tener paciencia, ser amable y comprensivo. El trabajo puede ser difícil a veces.

PERSPECTIVAS

Habrá más trabajos en los próximos diez años trabajando con gente anciana y personas con problemas físicos y mentales. Otros trabajos pueden ser en grupos que viven en casas. La mayoría de los trabajos serán a través del gobierno local o estatal.

SALARIO

Los trabajadores de servicios humanos pueden ganar de 10.000 a 20.000 dólares al año. Ganarás más dinero si tienes un diploma universitario.

Para más información, habla con el personal de las oficinas de empleo del estado. También puedes hablar con el personal del departamento de salud de la ciudad, condado o estado, recursos humanos y salud mental y retraso mental.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... Legal Assistant

To help cut costs for legal advice, busy lawyers will need many new LEGAL ASSISTANTS. Legal Assistants or paralegals do background work for lawyers. If you become a legal assistant, you may look through earlier law cases to see if a client should bring a case and then write a report for the lawyer about you have learned. You may search to be sure that all facts for a case are known. You may also help in writing reports and contracts or in doing tax forms.

EDUCATION AND TRAINING

The need for legal assistants has been growing so fast that you may find many ways of becoming one. More and more lawyers are looking for workers with formal training in the field. Many different sorts of schools offer legal assistant training, business schools as well as 2 and 4 year colleges. Also many workers have no formal training as legal assistants but are trained on-the-job. These workers may be high school or college graduates. Some legal assistants began as legal secretaries. If you are interested in this sort of work, find out what lawyers in your area are looking for and what local schools offer for training.

For approved programs contact:

American Bar Association
Standing Committee on
Legal Assistants
750 North Lake Shore Drive
Chicago, IL 60611

To become a certified legal assistant contact:

National Association of
Legal Assistants
1601 South Main Street
Suite 300
Tulsa, OK 74119

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

The number of job openings should increase through the year 2000. The number of people who want to work as a legal assistants will also increase. Training and experience will help determine pay. In 1987 the federal government started legal assistant out at $14,800. or $18,400. depending on their training and experience. In 1986, the <u>average</u> starting salary for legal assistants was $17,200. <u>Experienced</u> workers earned an average of $28,600.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA DE... Asistentes Legales

Para reducir costos en las consultas legales, abogados muy ocupados, van a necesitar muchos ASISTENTES LEGALES. También llamados "paralegales", realizan el trabajo preliminar para los abogados. Si te haces un asistente legal, puede que tengas que revisar casos legales anteriores para ver si el cliente puede presentar el caso y escribir un informe para el abogado sobre lo que has encontrado. Puedes investigar para asegurarte de que todos los datos del caso son conocidos. También, puedes ayudar a escribir informes y contratos o rellenar formularios de impuestos. Este trabajo es tanto para hombres como para mujeres.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

La demanda de asistentes legales ha aumentado tan rápidamente que puedes encontrar muchas maneras de ser uno de ellos. Más y más abogados buscan empleados con entrenamiento en este campo. Muchas escuelas diferentes ofrecen entrenamiento para asistentes legales, tanto escuelas de negocios como universidades de 2 y 4 años. Además, muchos que no tienen entrenamiento como asistentes legales, lo reciben en el trabajo. Estos pueden ser graduados de la escuela secundaria o de la universidad. Muchos asistentes legales comenzaron como secretarios/as.

Si te interesa esta clase de trabajo, averigua qué empleados quieren los abogados de tu zona y qué entrenamiento ofrecen las escuelas locales.

Para Programas Aprobados ponte en contacto con:

American Bar Association
Standing Committee on Legal Assistants
750 North Lake Shore Drive
Chicago, IL 60611

Para ser un Asistente Legal Certificado ponte en contacto con:

National Association of Legal Assistants
1601 South Main Street
Suite 300
Tulsa, OK 74119

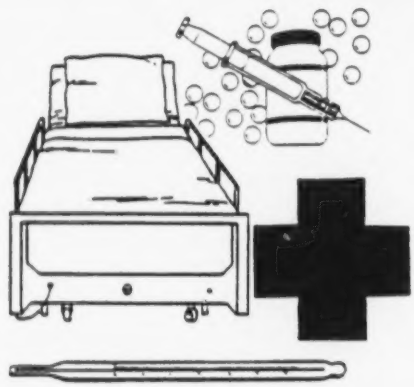
PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

El número de trabajos debe de aumentar hasta pasado el año 2000. El número de personas que quieren trabajar como asistentes legales, también aumentará. El entrenamiento y la experiencia ayudará a determinar el sueldo. En 1987, el salario de un asistente legal, según el gobierno federal, era de 14.000 a 18.000 dólares, según el entrenamiento y la experiencia. En 1986, el salario medio era de 17.200 dólares para principiantes. Empleados con experiencia ganaban una media de 28.600 dólares.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS AN... LPN

Licensed Practical Nurses, (LPNs), help doctors and RNs, (Registered Nurses), and are in charge of a lot of patient care. Some LPNs specialize in certain areas like maternity, intensive care, or recovery and work in hospitals. Some LPNs take care of a patient in the patient's home. In the hospital, LPNs provide bedside care. They take and record temperatures and blood pressure. They change bandages or dressings. They may help patients bathe, or feed and care for new babies. Sometimes LPNs supervise nursing aides and hospital attendants. A private duty LPN gives day-to-day care for a patient in the patient's home. He or she may prepare meals for the patient and help to train the family members to care for the patient. Another place that LPNs work is in a doctor's office. There they get the patients ready to be examined and teach them how to follow the doctor's orders. An LPN may also answer the phone, make appointments and record information for the doctor.



EDUCATION AND TRAINING

All states require LPNs to be licensed. To qualify for a license you must complete a state approved practical nursing course and pass a written examination. The practical nursing course can be as short as 1 year of classroom and clinical practice. Requirements for enrollment in LPN training vary. For some you need to be a high school graduate or have your G.E.D. Some programs only require that you have completed the 8th grade. If you are thinking of becoming an LPN, it is important that you have a positive attitude. It is part of your job to cheer up the patients.

OUTLOOK and EARNINGS

Nursing is a rewarding career. It is also a career that is growing. Nurses are always going to be needed. In 1987 LPNs earned $6.00 - $10.00 an hour. If you work in a hospital or for a doctor, there are often extra benefits.

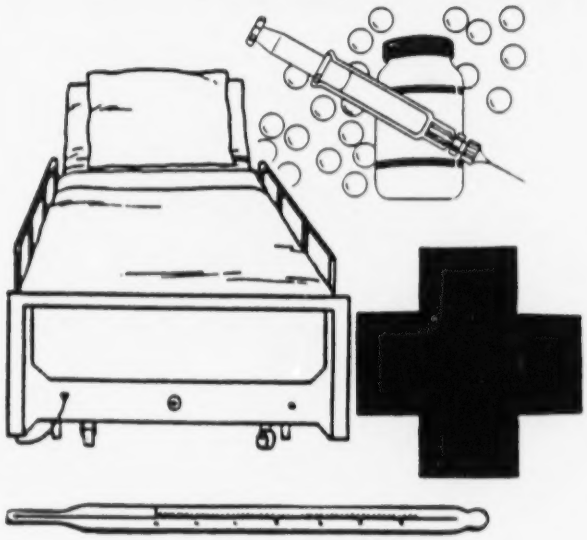
For more information about nursing you should contact:
National Federation of Licensed Practical Nurses, Inc.
P O Box 11038
Durham, NC 27703

For a list of State approved schools contact:
National League for Nursing
10 Columbus Circle
New York, NY 10019

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA DE... LPN

Los Enfermeros Licenciados (iniciales en inglés: LPN,) asisten a los médicos y a los Enfermeros Graduados (iniciales en inglés: RN,) y tienen a su cargo la mayor parte del cuidado de pacientes. Algunos enfermeros prácticos se especializan en maternidad, cuidado intensivo, o recuperación y trabajan en hospitales. Otros enfermeros prácticos cuidan de un paciente en el hogar del enfermo. En un hospital, los enfermeros prácticos proveen cuidado de cabecera. Toman y anotan la temperatura y la presión de la sangre. Cambian vendas y vendajes. Quizá tengan que ayudar a los pacientes a bañarse, o dar alimento a los recién nacidos y cuidarlos. A veces los enfermeros prácticos mandan a los enfermeros auxiliares y a sirvientes de hospital. El enfermero que presta servicio privado lo hace por día a domicilio. Quizá tenga que preparar comidas para el paciente. Otro lugar de trabajo sería la oficina de un médico. Allí se prepara al paciente para el examen médico y se le enseña cómo seguir las órdenes del médico. El enfermero práctico quizá tenga que contestar el teléfono, hacer citas y anotar información para el médico. Este trabajo está disponible tanto para hombres como para mujeres.



EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Todos los estados de la nación requieren que los enfermeros licenciados tengan una licencia del gobierno. Para calificar para una licencia hay que completar un curso de enfermería práctica aprobado por el estado y además tomar y aprobar una prueba escrita. El curso de enfermería práctica puede ser tan sólo de un año de clases y práctica clínica. Los requisitos de matrícula para los estudios de enfermería práctica varían. Para algunos se necesita el diploma de la secundaria o del G.E.D. Otros programas sólo requieren que haber completado el octavo grado. Si piensas hacerte enfermero práctico licenciado debes tener una actitud positiva. El oficio consiste en parte en alentar a los pacientes.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

La carrera de enfermero tiene muchas recompensas. Es también una carrera que hoy día tiende a expandirse. Siempre habrá necesidad de enfermeros. En 1987 los enfermeros licenciados ganaban de $6.00 a $10.00 la hora. Si el empleo es en un hospital o con un médico casi siempre hay beneficios adicionales.

Para más información sobre enfermería comunícate con:
National Federation of Licensed Practical Nurses, Inc.
P O Box 11038
Durham, NC 27703

Para obtener una lista de escuelas aprobadas por el estado comunícate con:
National League for Nursing
10 Columbus Circle
New York, NY 10019

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... Medical Assistant

WHAT THEY DO

Medical assistants help doctors examine and treat patients. They also help with office work. Some of the things they do are:

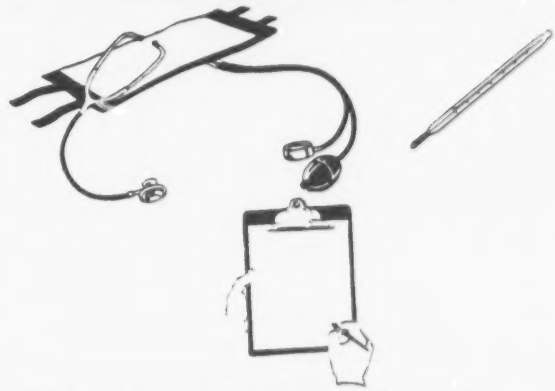
- write down a patient's medical history
- get patients ready for the exam and help the doctor during it
- check a patient's blood pressure, temperature, and pulse rate
- take blood, urine, and other samples for lab work
- get patients ready for X-rays
- teach patients how to take their medicine and about special diets
- make appointments and fill out insurance forms

Most medical assistants work in a doctor's office. Others work in hospitals and clinics. Some work in just one area such as eye care.

EDUCATION AND TRAINING

Medical assistants are in one of the few health jobs where you don't need formal training. You can sometimes be trained on the job. It is good to take math, biology, health, typing, and computer classes in high school.

You can also train at vocational-technical schools or trade schools in about one year. You will earn a diploma or certificate.



Some colleges and universities offer a two-year training program. You then earn an associate's degree.

You should be polite, neat, and good around sick people. You need to have good computer skills. You need to be good at working with your hands for doing lab tests and cleaning medical tools.

OUTLOOK AND EARNINGS

More medical assistants will be needed in the next ten years. Those who have formal training and experience will be able to find jobs most easily. If you have formal training and have computer skills, you will have more chances than those who don't.

The average starting pay in 1986 was $12,000 a year. Pay will vary due to your experience and training, and where you work. Medical assistants work about 40 hours a week. Some of the hours may be on nights or weekends.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

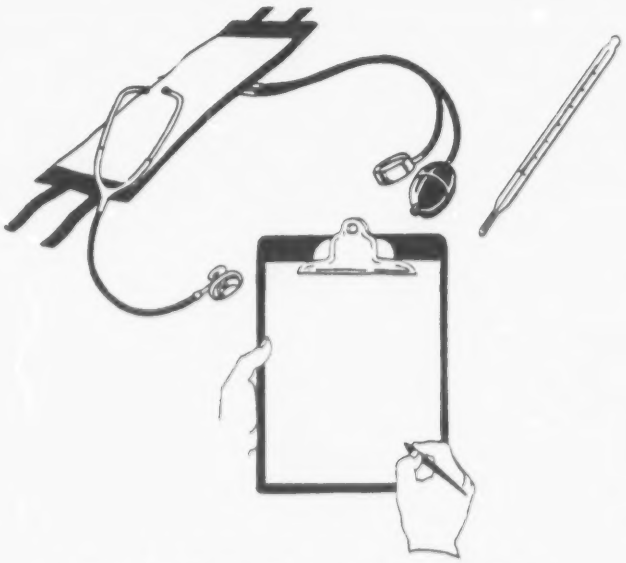
UNA CARRERA DE... Asistente Médico

¿QUÉ HACEN?

Los asistentes médicos ayudan a estos a examinar y tratar pacientes. Además, les ayudan con el trabajo de la oficina. Algunas de las cosas que hacen son:

- escribir el historial médico del paciente
- preparar al paciente para el examen y ayudar al médico durante el mismo
- tomar la presión arterial del paciente, temperatura y pulso
- tomar muestras de sangre, orina y otros exámenes para el laboratorio
- preparar a los pacientes para los rayos X
- mostrar a los pacientes cómo tomar las medicinas o dietas especiales
- hacer citas y rellenar formularios de seguros.

La mayoría de los asistentes médicos trabajan en la oficina del médico. Otros trabajan en hospitales y clínicas. Algunos trabajan en una especialización como el cuidado de los ojos. Este trabajo es tanto para hombres como mujeres.



Debes de ser cortés, limpio/a y bueno/a con los enfermos. Necesitas ser hábil con las computadoras y trabajando con tus manos en los exámenes de laboratorio y limpiando el material médico.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Este es uno de los pocos trabajos relacionados con la salud que no necesita entrenamiento formal. Puedes ser entrenado en el trabajo. Es conveniente tomar clases de matemáticas, salud, mecanografía y computadoras en la escuela secundaria.

Además, puedes entrenarte en escuelas técnico-vocacionales o escuelas de comercio durante un año. Obtendrás, así, un diploma o certificado. Algunas universidades ofrecen un programa de dos años de entrenamiento. Puedes obtener un grado de "asociado."

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Se necesitarán más asistentes médicos en los próximos 10 años. Aquellos que tengan un entrenamiento y experiencia podrán encontrar trabajo más fácilmente. Si tienes entrenamiento y sabes de computadoras, tendrás más oportunidades que si no lo tienes.

El salario medio en 1986 era de 12.000 dólares al año. El salario varía según la experiencia, el entrenamiento y donde trabajes. Los asistentes médicos trabajan 40 horas a la semana. Algunas horas pueden ser durante la noche y los fines de semana.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS AN... Occupational Therapist

As an occupational therapist you will usually work with a health team which may include a physician, physical therapist, vocational counselor, and other professionals. This team evaluates patients and then plans long and short term goals and how to reach them. You will also select activities suited to developmental level, physical capacity, intelligence and interests of the patient. You will design activities to develop independence, prepare patients to return to work, develop or restore basic functions, and aid in adjustment to disabilities.

As another part of your job you will DESIGN AND MAKE special equipment for disabled patients. You will assist in the selection and use of the equipment to help patients adapt to their environment and or impairment. Recommending changes in the individuals home or work environment would also be part of your job. As an occupational therapist you would also supervise student therapists, assistants and volunteers. Some even teach in colleges or vocational schools.

Usually you would work a 40 hour work week, but part time work is also available. Sometimes you may have to work nights or weekends. You might work in:

- Clinics
- Schools
- Hospital
- Nursing Homes
- Adult Day Care Programs
- Mental Health Centers
- Psychiatric Hospitals
- Rehabilitation Centers

EDUCATION AND TRAINING

You need a bachelor's degree from a 4 year college to be an occupational therapist. Certification is also required in 25 states. It is possible to get a master's degree in occupational therapy if you have a degree in another field. With this degree you can teach, or participate in research or administrative work. Entry to the bachelor degree programs is highly competitive. Average grades with a B or better in biology, chemistry, anatomy, and/or psychology are required. Additional courses in art, health and the social sciences will be helpful. You will need to relate well with your clients to gain their trust and respect to be a successful occupational therapist.

For information on programs or certification contact:

American Occupational Therapy Association
PO Box 1725
1383 Piccard Drive
Rockville, MD 20850

OUTLOOK AND EARNINGS

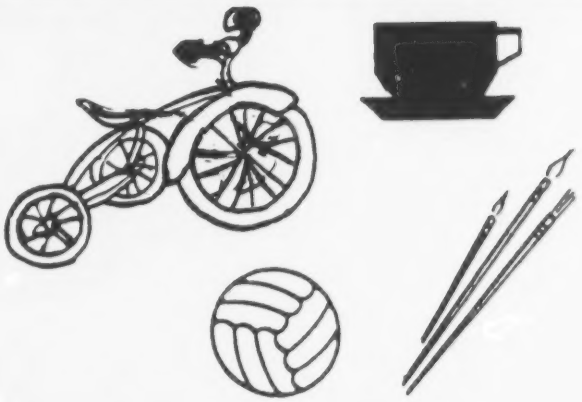
The number of openings should increase through the year 2000. The average salary for new occupational therapists in 1986 was $21,000. Experienced therapists earned $26,000. Administrators earned $39,000.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

BEST COPY AVAILABLE

UNA CARRERA DE... Terapeuta Ocupacional

Como terapeuta ocupacional trabajarás, generalmente, con un equipo médico que incluye un médico, un terapeuta físico, un consejero vocacional y otros profesionales. Este equipo evalua a los pacientes y luego planea las metas a corto y largo plazo y como alcanzarlas. Además, eligirás actividades adaptadas al nivel de desarrollo, capacidad física, inteligencia e interés del paciente. Diseñaras actividades para desarrollar la independencia, preparar a los pacientes para volver al trabajo, desarrollar y restaurar las funciones básicas y ayudarle a ajustarse a sus incapacidades.



Como otra parte de tu trabajo, diseñarás y harás un equipo especial para los pacientes incapacitados. Ayudarás en la selección y uso del equipo para ayudar a los pacientes a adaptarse al nuevo ambiente y a sus dificultades. Será, también, parte de tu trabajo el recomendar cambios en las clases o en los trabajos. Como terapeuta ocupacional, puede que supervises a los estudiantes de terapia, asistentes o voluntarios. Algunos, incluso, enseñan en universidades o escuelas vocacionales.

Trabajarás, generalmente, 40 horas a la semana. También, hay trabajos de media jornada. A veces, tendrás que trabajar noches y fines de semana. Puedes trabajar en:

- Clínicas
- Escuelas
- Hospitales
- Asilos de ancianos
- Centros de rehabilitación
- Programas para el cuidado de adultos
- Centros de salud mental
- Hospitales psiquiátricos

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Para ser terapeuta ocupacional, necesitarás el título de "Bachelor" de 4 años en una universidad. Se necesita un certificado en 25 estados. Es posible conseguir el título de "Master's" en terapia ocupacional si tienes un título en otro campo. Con este título puedes enseñar o participar en investigaciones o trabajo administrativo. Hay mucha competencia para la entrada para conseguir el título de "bachelor". Son necesarias notas con una media de "B" o mejores en biología, química, anatomía y/o psicología. Puede ayudar el tomar cursos adicionales de arte, salud y ciencias sociales. Necesitarás comprender bien a los clientes para ganarte su confianza y respeto para tener éxito como terapeuta ocupacional. Este trabajo es tanto para hombres como para mujeres.

Para más informacion sobre los programas o la certificación ponte en contacto con:

American Occupational Therapy Association
PO Box 1725
1383 Piccard Drive
Rockville, MD 20850

PERSPECTIVAS Y SALARIO

El número de trabajos aumentará hasta entrado el año 2000. El salario medio para un terapeuta nuevo en 1986 era de 21,000 dólares. Terapeutas con experiencia ganaban 26,000 dólares. Administradores ganaban 39,000 dólares.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS AN... Occupational Therapy Assistant

As an Occupational Therapy Assistant (OTA) you are a member of a health team. You work with an occupational therapist. You help patients who have physical, mental, or developmental problems. You work very closely with patients one on one or in small groups.

You plan things patients can do to regain use of their minds and bodies after an accident, disease or deformity. You may teach clients:

- self care skills, like dressing or eating
- work related skills
- sports or games
- crafts, like weaving

You may also help make splints, braces or special tools designed according to a patient's special needs.

As an occupational therapist asistant you may work in a:

- Adult Day Care Center
- Nursing Home
- Clinic
- Hospital
- School

Occupational therapist assistants usually work a 30-40 hour work week. Sometimes you may have to work nights or weekends.

EDUCATION AND TRAINING

To be an occupational therapist assistant you need two years of college or one year of vocational school. The training includes classroom and hands-on experience. To get into one of these programs you need to have a high school diploma or GED. Health, biology and typing are subjects that you will need to take. You should also be interested in crafts and helping people.

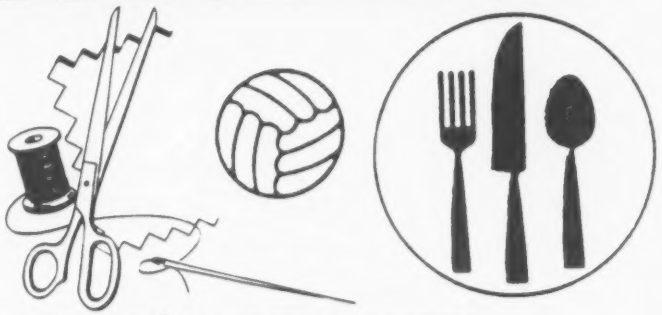
After you graduate from an Occupational Therapy Assistant (OTA) program you must take a written exam. Then you are certified by the American Occupational Therapy Association and receive the title of Certified Occupational Therapy Assistant.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

The need for occupational therapy assistants is increasing. In 1986 OTAs made on the average $16,200 a year. You may make more or less. It depends on the place that you work and how much experience you have.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA DE... Asistente de Terapia Ocupacional



Como Terapeuta Ocupacional Auxiliar (OTA, iniciales del inglés) eres parte de un equipo médico. Ayudarás a pacientes que tienen problemas físicos, mentales o de desarrollo. Trabajarás muy de cerca con pacientes, sea uno sólo o en pequeños grupos.

Planearás cosas que los pacientes puedan hacer para recuperar el uso de sus mentes o cuerpos después de un accidente, enfermedad o deformidad. Puedes enseñar a los pacientes:

- métodos de cuidado propio, tal como vestirse o comer
- ciertas habilidades de trabajo
- deportes o juegos
- artesanías, tal como tejer

También, puedes ayudar a hacer astillas o herramientas especiales de acuerdo con las necesidades específicas de cada paciente.

Como terapeuta ocupacional auxiliar trabajarás en:

- Centros de Cuidado de Adultos
- Hogares de Convalecencia
- Clínicas
- Hospitales
- Escuelas

Los terapeutas ocupacionales auxiliares trabajan, generalmente, de 30 a 40 horas semanales. A veces, trabajarás noches o fines de semana.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Para ser terapeuta ocupacional auxiliar necesitas dos años de universidad o un año de escuela vocacional. El entrenamiento incluye clases y prácticas directas. Para entrar en uno de estos programas hay que tener el diploma de la escuela .secundaria o el GED. Deberás tomar clases de salud, biología y mecanografía. También, deben interesarte las artes y querer ayudar a los demás. Este trabajo es tanto para hombres como para mujeres.

Después de graduarte de un programa de asistente de terapia ocupacional, debes tomar un examen escrito. Después, estás certificado por la Asociación de Terapia Ocupacional Americana y recibes el título de Asistente de Terapia Ocupacional Certificado.

PERSPECTIVAS DE EMPLEO Y SALARIO

La necesidad que hay de terapeutas ocupacionales auxiliares está aumentando. En 1986 ganaban un promedio de 16,200 dólares al año. Puedes ganar más o menos eso. Depende del lugar de trabajo y la experiencia que tengas.

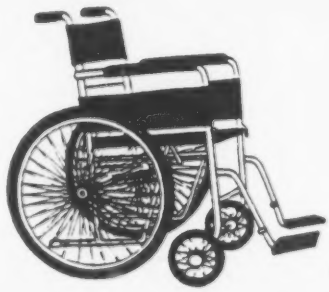
Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Physical Therapy

DO YOU LIKE...

science? to work with people?

Would you enjoy helping someone learn to walk again? to regain use of an injured hand?



If so, you might enjoy a career in physical therapy.

PHYSICAL THERAPISTS help disabled people to adjust to their handicaps and teach them how to use the abilities they do have. Working with doctors, the THERAPIST first tests the patient and then plans and carries out treatment. The **PHYSICAL THERAPY ASSISTANT** helps the therapist with the treatment program. The ASSISTANT may train patients in exercises, perform treatments with special equipment and report on progress.

EDUCATION AND TRAINING

The PHYSICAL THERAPIST needs a bachelor's degree in physical therapy. THERAPISTS also must pass a state licensing examination. PHYSICAL THERAPY ASSISTANTS often qualify for jobs by taking two-year programs at community colleges. Both physical therapists and assistants take many science courses.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Physical therapy is one of the fastest growing career areas. Experts expect 25,000 new job openings in the next ten years - an increase of more than 40%. In 1984, experienced assistants averaged $13,000 - $19,000 per year. In 1986, new physical therapy graduates who worked in hospitals earned an average of $22,000 a year. The average Federal salary therapists earned in 1986 was about $26,400 a year.

FOR MORE INFORMATION:

American Physical Therapy Association
1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN.. La Terapia Física

¿TE GUSTAN...

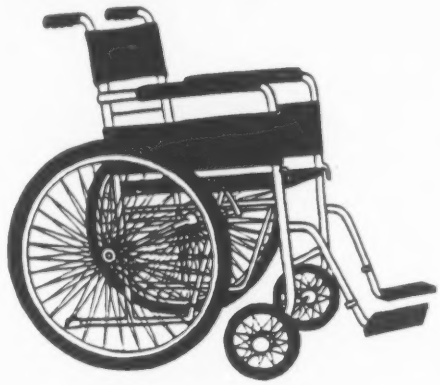
las ciencias? ¿Te gusta tratar con el público? ¿Te gustaría ayudar a la gente a caminar de nuevo o a devolverle el uso de una mano herida?

Si es así, quizá te gustaría la carrera de terapia física. Este trabajo es tanto para hombres como para mujeres.

Los **TERAPEUTAS** enseñan a las personas a superar su impedimento físico y a usar las habilidades que les quedan. Los TERAPEUTAS trabajan con los médicos examinan al paciente y hacen el plan de tratamiento y lo llevan a cabo. El **TERAPEUTA AUXILIAR** ayuda al terapeuta con el tratamiento. El AUXILIAR entrena a los pacientes en la práctica de ejercicios o da tratamientos con máquinas especiales, y además, prepara los informes del progreso que hacen los pacientes.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Los TERAPEUTAS FISICOS deben tener el grado de bachiller en esa materia. Y también deben pasar el examen del estado para obtener la licencia. Los TERAPEUTAS AUXILIARES muchas veces califican para estos trabajos después de dos años de estudios en universidades locales. Ambos, terapeutas físicos y auxiliares toman muchos cursos de ciencias.



PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

La terapia física es una de las ocupaciones que más desarrollo tienen hoy día. Los expertos esperan que haya unas 25,000 nuevas vacantes en ese campo en los próximos 10 años - un aumento de más de 40%. En 1984, los auxiliares con experiencia ganaban un promedio de $13,000 a $19,000 anuales. En 1986, los recien graduados en terapia física que trabajaban en hospitales, ganaban una media de $22,000 al año. El salario medio federal para terapeutas en 1986 era de $26,400 al año.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

American Physical Therapy Association
1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

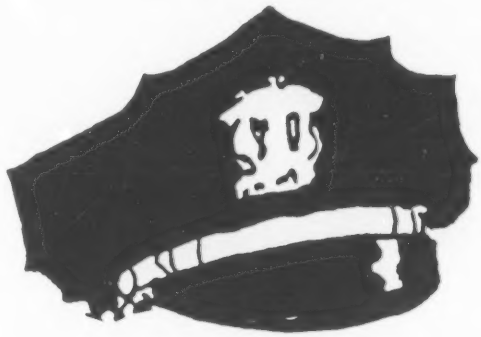
A CAREER IN... Police Work

Almost 2 million Americans do some sort of police work. They help protect people and property. If you like to work with people, can think and work fast, and can be calm when no one else is, this may be a career for you. Police work includes several jobs.

If you work as a POLICE OFFICER, you may patrol by foot or car or work in police offices. You may answer calls and help people with problems. Sometimes you may direct traffic or enforce traffic rules. You must fill out reports on your work.

As a CORRECTION OFFICER or PRISON GUARD, you will take care of people who have been arrested or sentenced to serve time in jail. You will keep order, make sure rules are obeyed and sometimes counsel prisoners.

If you become a GUARD, you will patrol and check property to see that it is safe from fire, theft and vandalism.



EDUCATION and TRAINING

For most sorts of police work, you must be at least 21 years old. A high school diploma is usually needed. Big police departments often ask for some college work as well. You also may need to take physical and written tests.

Training varies. For some jobs you will be sent to school before beginning work; in others your training will be entirely on-the-job.

For all kinds of police work, you will need to have a clean police record and good health. You must also be alert and emotionally stable.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

Openings for most jobs in this field will grow through the year 2000. Job openings for police officers may remain about the same as local governments try to keep taxes down. People with some college work will have the best chance to get police jobs.

Average earnings:

POLICE OFFICERS - $25,100 - 30,400/year in 1986
CORRECTION OFFICERS - $17,500 - 20,400/year in 1985
GUARDS - minimum wage to $9.50/hour in 1986

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN.. El Cuerpo de Policía

Casi 2 millones de americanos ejercen algún puesto en la policía. Ayudan a proteger los ciudadanos y la propiedad. Si te gusta entenderte con el público, si piensas y actúas con rapidez, y puedes estar sosegado cuando los demás se agitan, quizá ésta sea una carrera para ti. Este campo abarca varios puestos.

Si eres AGENTE DE POLICÍA tienes que hacer patrulla a pie o en automóvil o hacer trabajo de oficina. Contestarías el teléfono y ayudarías a los que tienen quejas. Otras veces tendrías que dirigir el tránsito o imponer las leyes del tránsito. También hay que preparar informes sobre los servicios que haces.

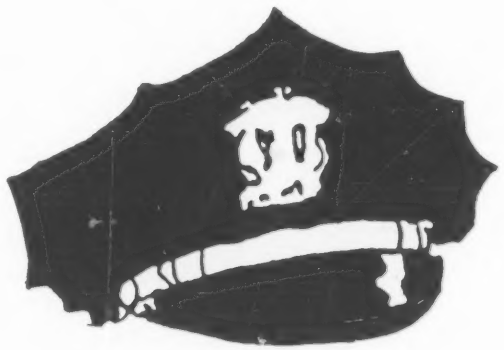
Si eres AGENTE DE CORRECCIONAL o GUARDA PENAL tienes que ocuparte de los que han sido arrestados o sentenciados a servir tiempo en la cárcel. Tendrás que mantener orden, ver que los reglamentos se obedezcan, y a veces tendrías que aconsejar a los presos.

Si eres GUARDIA harás patrulla y cuidarás alguna propiedad contra fuego, robo y destrucción.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Debes tener por lo menos 21 años de edad para trabajar en la mayoría de los puestos policíacos. Por lo regular se requiere el diploma de la secundaria. Los cuarteles grandes a menudo requieren alguna educación universitaria. Quizá requieran un examen de la salud y otro escrito.

El entrenamiento varía. Algunos puestos requieren cursos, pagados por la policía, antes de comenzar a trabajar; en otros puestos se aprende en el trabajo.



Para toda clase de puestos en la policía se requiere no haber sido arrestado nunca y tener buena salud. También hay que ser despierto y emocionalmente estable.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

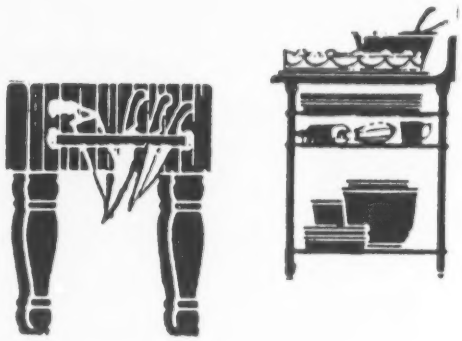
En los próximos 10 años habrá una expansión en la mayoría de puestos en este campo. El número de puestos de agentes quizá se quede igual según los municipios tratan de no subir los impuestos. Solicitantes con alguna educación universitaria tendrán más oportunidad de colocarse.

Promedio de sueldos:

AGENTE DE POLICÍA - $25,100 - $30,400 anual en 1986.
GUARDA PENAL -$17,500 - $20,400 anual en 1985.
GUARDIA - salario mínimo - $9.50 la hora en 1986.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A Career As A . . . Restaurant Manager



People eat in many different places. All of these places have someone in charge to solve problems and answer questions. These people are restaurant managers.

Managers decide what food will be served and are in charge of ordering it. They work closely with the cooks. Managers must watch the food that is made to see that it is healthy. The manager must make sure the sizes of the meals are fair. The manager usually decides the price of the meal . A manager must hire and fire workers when necessary. They must keep very good records of employees' hours. The manager keeps records on ordering and payroll. A restaurant manager must run a clean restaurant to stay in business.

EDUCATION and TRAINING

Many of the restaurant manager jobs go to those with some training. Many community colleges teach the basics of management. But some people start out in entry level restaurant jobs. Then they work hard and learn a lot about the restaurant and move up to higher positions. If you want to be a manager, you should like people and be able to talk to them easily.

OUTLOOK and EARNINGS

There are many jobs for restaurant managers all over the country. There are more chances for jobs in larger cities. Nursing homes and health care facilities are also good places to find jobs because of the growing number of old people. Salaries vary depending on the job. But many of the jobs include bonuses, sick leave, insurance, and paid vacations.

MORE INFORMATION

Talk to restaurant managers. Ask them if they know of manager training programs where you could learn. Sometimes local schools and community colleges have food service programs where you can get training.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).

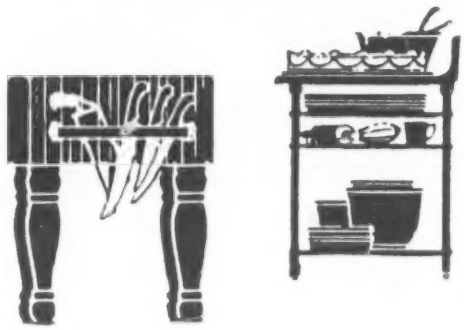
Una Carrera En... Administradores de Restaurantes

La gente come en diferentes lugares. Todos estos lugares tienen a alguien encargado de resolver problemas y contestar preguntas: estas personas son los administradores de restaurantes.

Los administradores deciden la comida que se sirve y la ordenan. Trabajan con los cocineros/as. Los administradores deben asegurarse de que la comida que se prepara es sana. El administrador debe asegurarse de que las raciones son razonables. El administrador, generalmente, decide el precio de la comida. El administrador debe contratar o despedir empleados/as cuando sea necesario. Debe mantener listas con el horario de los empleados. El administrador/a tiene las listas de los pedidos y los pagos. Un/a administrador de restaurante debe dirigir un restaurante limpio si quiere permanecer abierto.

Educación Y Entrenamiento

Muchos de estos trabajos de administrador de restaurante van a parar a aquellos con entrenamiento. Muchas universidades locales enseñan lo básico en administración. Pero algunas personas empiezan en puestos bajos. Después trabajan duro y aprenden muchas cosas sobre los restaurantes y suben de posición. Si quieres ser adminstrador, debe de gustarte la gente y ser capaz de hablar fácilmente con las personas.



Perspectivas Y Salario

Hay muchos trabajos para administrador de restaurante en todo el país. Hay más posibilidades en ciudades grandes. Asilos de ancianos y clínicas son buenos lugares para encontrar trabajo por el creciente número de personas mayores. Los salarios varían según el trabajo. Pero muchos trabajos incluyen bonos, días de enfermedad, seguro y vacaciones pagadas.

Más Informacion

Habla con administradores de restaurantes. Pregúntales si saben de programas de entrenamiento dónde puedes aprender. A veces las escuelas y las universidades locales tienen programas sobre el servicio de alimentos donde puedes conseguir entrenamiento.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Retail Food

"HELP WANTED" signs are showing up in many grocery stores. The next time that you shop, think of the many jobs in the store. You may find that one of these jobs is the start of a career.

Many grocery workers begin as CASHIERS, adding up sales on a cash register or price scanner. Other jobs include the PRODUCE WORKER, who keeps fresh vegetables and fruits on display for shoppers. The MEATCUTTER cuts meat, fish and poultry for buyers. The MANAGER is in charge of a store or part of a store. Some larger stores also need DELI WORKERS and BAKERS.

EDUCATION AND TRAINING

Most grocery workers learn on the job. Some larger stores give more formal training. Meatcutters may learn in training programs. Managers often have some college training.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Job openings are growing! If you want a job, apply at the store where you want to work and then check back each week or so. The manager will know that you really want a job! Many workers begin at minimum wage but earn more as they learn. MEATCUTTERS in 1987 earned an average of $9-15/hour. Wages for MANAGERS varied by tasks, years on the job and size of the store.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

Una Carrera En... Comestibles al por menor

"SE NECESITA EMPLEADO" es un anuncio que vemos a menudo en los mercados. La próxima vez que vayas de compras, piensa en los diversos puestos que hay. Quizá uno podría ser el comienzo de una carrera para ti.

Muchos en el mercadeo de provisiones comienzan de CAJEROS, marcando precios en cajas registradoras o por la máquina electrónica. Otros puestos incluyen el de ENCARGADO DE FRUTAS Y VEGETALES, que mantiene los escaparates llenos. Los CARNICEROS parten carne, pescados y aves para los parroquianos. EL GERENTE se encarga de una tienda o parte de una. Algunos supermercados necesitan DEPENDIENTES DE FIAMBRES y PANADEROS.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

La mayoría de los empleados de mercados aprenden en el trabajo. Algunos almacenes grandes tienen cursos formales. Los carniceros cursan programas de aprendizaje. Los gerentes a menudo tienen alguna educación universitaria.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

El número de vacantes va creciendo. Si quieres uno de estos empleos, solicita en la tienda donde quieres trabajar y vuelve todas las semanas a preguntar. El gerente verá que de veras quieres el puesto. Muchos comienzan ganando sueldo mínimo pero ganan más según aprenden. En 1987 los CARNICEROS ganaban un promedio de $9 a $15 la hora. El sueldo de los GERENTES varía según lo que hacen, los años que llevan en el puesto y el tamaño del almacén.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Retail Sales

If you like to work with peole, you may like retail sales. You may sell hardware items, fabric or furniture, but as a retail sales person you are vital to the success of the store. All stores must depend on friendly, able sales workers.

The sales worker needs to know what he sells, display it for the buyer and talk about its uses. When a sale is made the sales clerk makes out sales or charge slips, gives change and receipts. The clerk may work in a small store, a large branch of a national chain or sell door-to-door.

EDUCATION and TRAINING

A high school diploma is needed for most retail sales work. Some employers are willing to hire workers with less education. Most sales workers learn on the job from other workers, but large stores often have classes. A college education is important for workers who want to move to management jobs.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

Jobs should grow at about the same rate as for all jobs in the next ten years. Part-time jobs as well as full-time jobs are often open. You may have to work some evenings and weekends. Most workers begin work at the federal minimum wage. In 1986, the average earnings of full-time retail sales workers was $215 per week. Sales workers who sell things for which they need special knowledge are most often paid the most. On larger items, sales people are often paid on a commission basis or paid part commission and part salary.

FOR MORE INFORMATION:

Talk to sales people you know or people in the personnel section of stores.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN.. Ventas al Menudeo

Si te gusta tratar con el público, quizá te gustaría ser dependiente de almacenes. Vendas lo que vendas, artículos de ferretería, telas o muebles, al trabajar de dependiente eres una parte esencial para que un negocio tenga éxito. Las tiendas dependen de vendedores simpáticos y hábiles. Este trabajo es tanto para hombres como para mujeres.

Los dependientes deben conocer la mercancía que venden, saber demostrarla y explicar el uso que tiene. Al completar las ventas se requiere hacer recibos de cobro o de cargo a cuenta, y dar cambio y papeletas. Los dependientes trabajan en almacenes pequeños, en una sucursal grande de una cadena de negocios o venden de casa en casa.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Para la mayoría de las plazas de vendedores se requiere el diploma de la escuela secundaria, aunque algunos dueños emplean personas menos preparadas. La mayoría de los vendedores aprenden de otros dependientes mientras trabajan, pero los grandes almacenes muchas veces dan clases. Los que quieren pasar a plazas administrativas deben tener educación universitaria.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Los puestos de trabajo deberán aumentar lo mismo que otros puestos de trabajo en los próximos diez años. Hay trabajos de media jornada o de jornada completa. Puede que tengas que trabajar algunas tardes y fines de semana. Muchos empleados comienzan ganando el salario federal mínimo. En 1986, el salario medio de un empleado de ventas en jornada completa era de 215 dólares a la semana. Los que necesitan tener un conocimiento especial sobre los artículos que venden, ganan más. Los que venden artículos grandes, a menudo, se les paga a base de comisión o parte comisión y parte salario.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

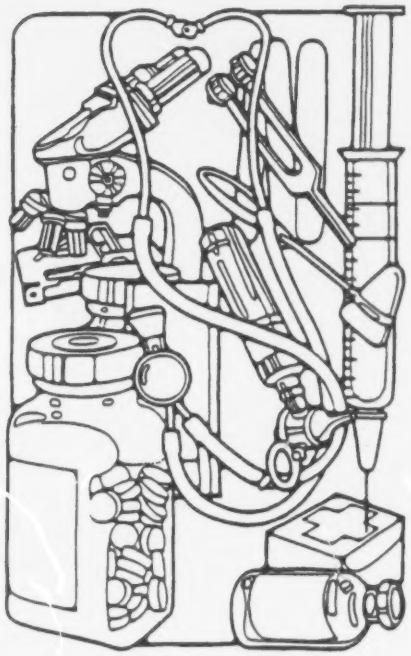
Habla con vendedores que conozcas o con personas en el departamento de personal de las tiendas.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS AN... RN

Registered Nurses (RNs) provide many nursing services. They observe and record symptoms, give medication, and teach patients and their families about good care. Most work in hospitals providing skilled bedside nursing. They may supervise licensed practical nurses, orderlies and aides. If you are an RN though, you may choose from many other types of work. You can be a nursing home nurse, a community health nurse, an office nurse, an industrial nurse or a private duty nurse.

Nurses need to be able to spend long hours on their feet. They also need to be able to cope with the strain of helping people who are very ill. Patients in hospitals and nursing homes need care all day, every day, so nurses may have to work nights, weekends and holidays.



EDUCATION and TRAINING

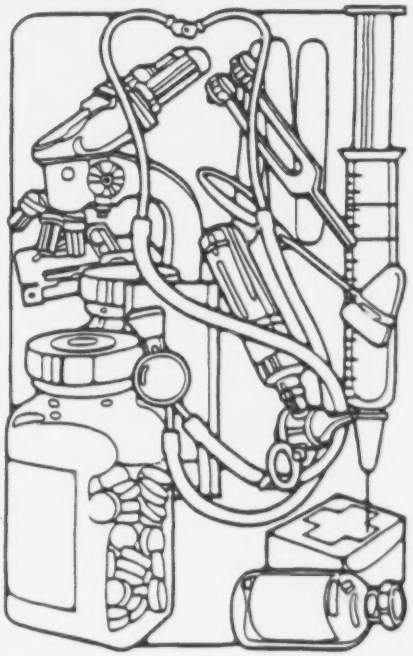
To become an RN, you must graduate from a state-approved nursing school and pass an RN exam. You can study in a two-year associate degree program, a three-year diploma program or a four- or five-year bachelor 's degree program. If you have a bachelor 's degree, you will have a better chance of moving up to supervisor 's work.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

Many, many new nurses are needed. In 1986, most RNs earned between $20,000 and $27,300 per year.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN... ENFERMEROS TITULADOS



Los enfermeros titulados (RNs) proveen muchos servicios en el cuidado de enfermos. Estos trabajos son tanto para hombres como para mujeres. Observan, toman nota de los síntomas, dan medicamentos y enseñan a los pacientes y a sus familias a cómo cuidarse. Muchos trabajan prestando cuidado de cabecera a enfermos en los hospitales. Puede que supervisen a los enfermeros licenciados no-diplomados, a los asistentes y a los auxiliares. Sin embargo, si eres un enfermero titulado puedes escoger entre muchos otros tipos de trabajo. Puedes prestar servicios médicos a domicilio o en un centro de salud de la comunidad, trabajando para un médico, en una industria o en una oficina privada.

Los enfermeros deben de ser capaces de pasar muchas horas de pie y capaces de saber llevar las dificultades de ayudar a personas muy enfermas. Los pacientes en hospitales y en asilos de ancianos necesitan cuidados todo el día, todos los días, por eso, los enfermeros deben de trabajar noches, fines de semana y días festivos.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Para ser un RN (enfermero registrado), debes de graduarte en una escuela de enfermeros aprobada por el estado y pasar el examen de RN (certificación). Puedes estudiar en un programa de dos años para el título de Asociado, en uno de tres años para conseguir el diploma o en un programa de cuatro o cinco años para el título de Bachiller. Si tienes el título de Bachiller (Bachelor's Degree) tienes más oportunidades de conseguir un trabajo de supervisor.

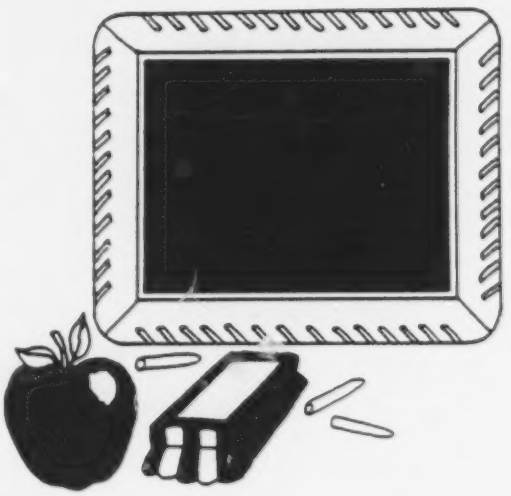
PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Se necesitan muchos, muchos enfermeros(as). En 1986, ganaban entre $20,000 y $27,000 al año.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER AS A... Teacher Aide

Would you like to help a child to learn? If you like children and can be fair and patient with them, you may want to work as a TEACHER AIDE. TEACHER AIDES work with students who need extra help. They may grade tests and reports, watch students during lunch and help them at bus time.



EDUCATION and TRAINING

Many schools ask for TEACHER AIDES who have high school diplomas. But TEACHER AIDES are asked to do many things, so some schools hire aides with less training and some want aides to have some college work. Ask at the schools in your area what training is needed.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

Jobs as TEACHER AIDES have been growing quickly. Thousands of new jobs will open by 1995. As special education programs grow, many TEACHER AIDES will be needed.

In 1986-87, teacher aides who did teaching activities averaged $6.40 an hour. Those who did nonteaching activities earned an average of $6.00 an hour. Many times teacher aides receive other help, such as health insurance. Remember though that you may not have a job or earnings in the summer.

FOR MORE INFORMATION:

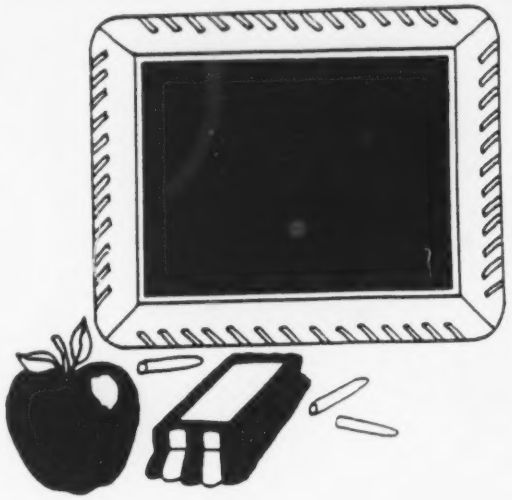
American Federation of Teachers
555 New Jersey Avenue, NW
Washington, DC 20001

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

BEST COPY AVAILABLE

Una Carerra De.. Ayudante de Maestros

¿Quieres ayudar a los niños a aprender? Si te gustan los niños y los tratas con justicia y con paciencia, quizá quieras ser **AYUDANTE DE MAESTROS**. Estos ayudan a los alumnos que necesitan instrucción adicional. Quizá tengan que corregir pruebas e informes, vigilar durante el almuerzo, y ayudar a los niños a prepararse para salir de clase. Este trabajo es tanto para hombres como para mujeres.



EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Muchas escuelas buscan AYUDANTES que tengan el diploma de escuela secundaria. Pero como se espera que los AYUDANTES DE MAESTROS tengan una variedad de deberes, algunas escuelas emplean individuos con menos preparación y otras requieren alguna educación universitaria. Pregunta en las escuelas de tu localidad qué preparación se necesita.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

Los empleos para AYUDANTES DE MAESTROS han aumentado con rapidez. Miles de puestos nuevos estarán disponibles hasta el 1995. Según aumentan los programas de educación especial, habrá demanda por AYUDANTES DE MAESTROS.

En 1986-87, AYUDANTES DE MAESTROS que enseñaban, ganaban una media de $6.40 a la hora. Aquellos que realizaron otras actividades no docentes, ganaban una media de $6.00 a la hora.

Muchas veces reciben beneficios, como seguro médico. Hay que recordar que en este oficio puede que no haya ni trabajo ni salario durante el verano.

PARA MÁS INFORMACION:

American Federation of Teachers
555 New Jersey Avenue, NW
Washington, DC 20001

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN... Trucking

More than 2 million truck drivers travel the roads of the United States. Some are local drivers, working in one town or city. Others drive long distances. If you are a good driver and like to work on your own, you might want to become a truck driver.

LOCAL DRIVERS need to drive in heavy traffic, move into tight parking spots and back up to loading docks. Most drivers load and unload their trucks. They get receipts from their customers and sometimes receive payment for their loads.

LONG DISTANCE DRIVERS may drive to a nearby city with one load, pick up another loaded trailer and return home the same day. Or they may drive so far that they spend days away from home. They must drive safely and well at steady speeds. After a run, they fill out reports on the trip.

All truck drivers need to check their trucks to be sure that they will run well.

EDUCATION AND TRAINING

One reason that many want to drive is that driving pays well without the need of much schooling. Both LOCAL and LONG DISTANCE DRIVERS need chauffeurs' licenses in most states. Ask your state motor vehicle department how to get this license. You may have to pass a physical exam, a test of driving rules and a driving test. Driving experience helps you get other jobs. Some people get experience in the Armed Forces. Some start as driving helpers. Others start as dock workers. Some vocational schools offer driving courses. Many LONG DISTANCE DRIVERS begin as local drivers.

The U.S. Department of Transportation has rules for LONG DISTANCE DRIVERS who travel across state lines. They must be at least 21 years old and pass a physical exam.

For LOCAL or LONG DISTANCE, employers want drivers with good driving records.

JOB OUTLOOK AND EARNINGS

Many people want to work as drivers so you may have to look hard for this work. Pay for driving is good. In 1984 **LOCAL DRIVERS** averaged $8.70 per hour with extra pay when they worked more than 40 hours in a week. Most drivers of large trucks earn more than drivers of small trucks. Most **LONG DISTANCE DRIVERS** are union members and their pay is about the same. These drivers averaged almost $13.00 per hour in 1986.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN..

El Acarreo de Mercancia

Más de 2 millones de camioneros recorren las carreteras de los Estados Unidos. Algunos se limitan a un pueblo o ciudad, a una localidad. Otros viajan largas distancias. Si eres un chófer experto y te gusta trabajar por tu cuenta, quizá te gustaría ser chofer de camiones.

CAMIONEROS LOCALES - éstos tienen que conducir en calles apiñadas de vehículos, aparcar en lugares estrechos, y recular hacia las zonas para carga. La mayoría de los conductores cargan y descargan ellos mismos su camión. También obtienen recibos de los clientes por la entrega y a veces cobran por la mercancía.

CAMIONEROS DE LARGA DISTANCIA - éstos acarrean mercancía a una ciudad cercana y regresan el mismo día trayendo otro remolque lleno de carga. O quizá viajan tan lejos que no regresan en varios días. Deben saber conducir bien y sin riesgo a una velocidad constante. Al completar una entrega, hacen un informe sobre el viaje.

Todos los camioneros deben examinar con cuidado su camión y cerciorarse de que funciona bien.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Una razón por la cual el acarreo atrae a tantos es que deja mucho dinero y no requiere mucha educación. Los CAMIONEROS LOCALES y DE LARGA DISTANCIA necesitan obtener una licencia de chófer en la mayoría de los estados. Hay que preguntar en la oficina de vehículos de motor en el estado donde vives cómo obtener ese tipo de licencia. Quizá tengas que hacerte un reconocimiento médico, pasar un examen de los reglamentos y otro práctico. Cuando se tiene experiencia de conductor, ésta sirve para obtener otros empleos. Algunos la obtienen en las Fuerzas Armadas. Algunos comienzan de chófer auxiliar. Otros, trabajando en las zonas de carga. Algunas escuelas vocacionales ofrecen cursos de conductor. Muchos CAMIONEROS DE LARGA DISTANCIA comienzan en el acarreo local.

El Departamento de Transportación de los EE.UU. tiene reglamentos que los CAMIONEROS DE LARGA DISTANCIA deben observar si cruzan de un estado a otro. Deben tener 21 años de edad y pasar el examen médico.

Sean LOCALES o DE LARGA DISTANCIA, los jefes les requieren que tengan un historial de conducir ejemplar.

PERSPECTIVAS DE EMPLEO Y SALARIO

Como los solicitantes son muchos, es posible que tengas que luchar para conseguir un puesto de camionero. El salario es bueno. En 1984 los **CAMIONEROS LOCALES** ganaban un promedio de $8.70 por hora con salario adicional por acarrear más de 40 horas por semana. La mayoría de los conductores de camiones grandes ganan más que los de los pequeños. La mayoría de los CAMIONEROS DE LARGA DISTANCIA son miembros del sindicato y ganan más o menos lo mismo. Estos ganaban un promedio de casi $13.00 por hora en 1986.

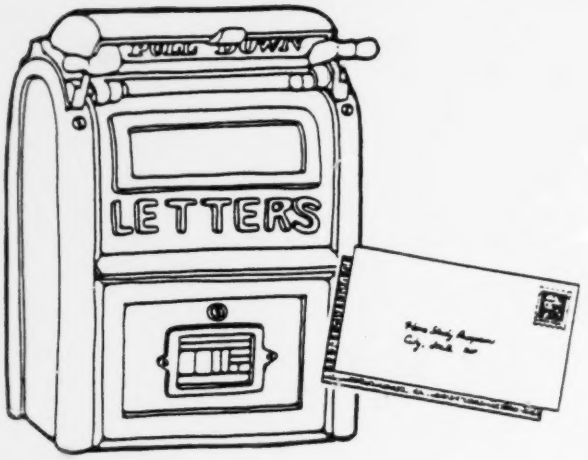
Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A CAREER IN THE... U.S. Postal Service

Millions of letters and packages pass through U.S. post offices every day thanks to MAIL CARRIERS and POSTAL CLERKS.

POSTAL CLERKS work at local post offices or at mail sorting plants. They may work at the counter selling stamps and weighing mail, but most work out of sight sorting mail. If you wish to be a POSTAL CLERK, you must be a careful reader and good with numbers.

MAIL CARRIERS sort the mail for their area and then deliver it on foot or by car. They collect money for postage-due mail and get receipts for special mail.



EDUCATION and TRAINING

If you want to work for the U.S. Postal Service, you must be at least 18 years old and a U.S. citizen. You will take a written test that shows how well and how fast you can check names and numbers. You must also be in good health. Job seekers apply at the post office where they want to work. Names of those looking for work are listed in the order of their test scores. When there is a job open, the person in charge of hiring talks to the first three on the list and hires one. New workers are then trained on the job.

JOB OUTLOOK and EARNINGS

Mail work pays well so many people want these jobs. The postal service is also using machines to do work that people used to do. But if you want a job in the post office, go for it. In 1986, full-time mail carriers and postal clerks started at $20,100 a year. Part-time workers begin at $10.00 an hour.

MORE INFORMATION

Talk to people at your post office or state employment office about work in the U.S. Postal Service.

This Career Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOT-LINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

UNA CARRERA EN... El Servicio Postal

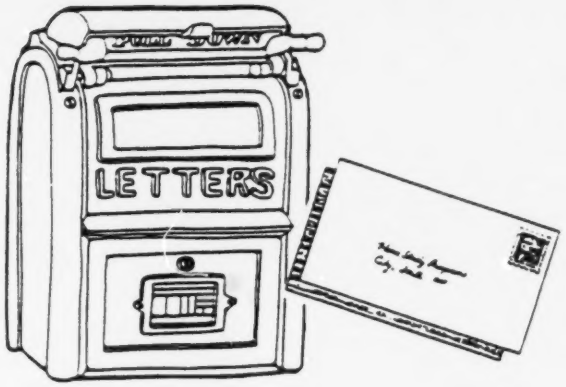
Todos los días millones de cartas y paquetes pasan por las oficinas del correo de los EE.UU. gracias a los CARTEROS y a los OFICINISTAS. Estos trabajos son tanto para hombres como mujeres.

LOS OFICINISTAS trabajan en los correos locales o en los edificios separando el correo. Unos atienden en las ventanillas o mostradores vendiendo estampillas y pesando cartas y paquetes, pero la mayoría trabaja separando la correspondencia. Se requiere leer con cuidado y ser bueno con números.

LOS CARTEROS separan el correo de su ruta y lo entregan a pie o en automóvil. También cobran dinero cuando las estampillas no son suficientes y recogen recibos del servicio especial.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Si quieres trabajar en el Servicio Postal de los EE.UU., debes tener por lo menos 18 años de edad y debes ser ciudadano. Tienes que tomar un examen escrito que determina la rapidez para leer nombres y cifras. También debes tener buena salud. Los interesados deben solicitar en el correo donde quieren trabajar. Los nombres de los solicitantes aparecen en una lista según la calificación que obtienen en el examen. Al abrirse un puesto, el encargado entrevista



los primeros tres en la lista y emplea uno de ellos. Los novatos aprenden mientras trabajan.

PERSPECTIVAS DE TRABAJO Y SALARIO

El correo paga bien y por eso muchos solicitan. Hoy día el correo usa muchas máquinas que hacen lo que la gente hacía anteriormente. Pero si quieres trabajar en el correo, haz la solicitud. En 1986, carteros y oficinistas de jornada completa comenzaban a 20,100 dólares al año. Trabajadores de media jornada comenzaban a 10 dólares a la hora.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Habla con los empleados en el correo de tu localidad o en la oficina de empleos del estado sobre empleos en el servicio postal de los EE.UU.

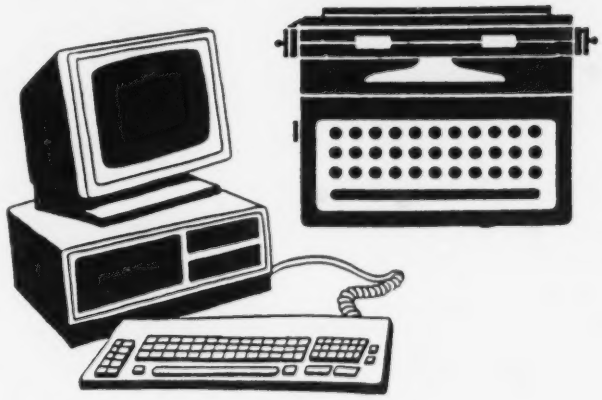
Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

A Career As A ... Word Processor/Typist

If you like to work with your hands you may want to be a word processor or typist. You must be able to work fast and correctly.

Word processors and typists make neat typed copies of handwritten or printed information. Most typists and word processors sit at typewriters or word processors all day. Typists may have to retype a whole page if there is a mistake. If you work on a word processor you can fix mistakes on the video screen before you print it out. Most word processors are like typewriters but with more keys to tell the machine to check spelling, save what you typed into memory and many more things.

Some typists or word processors may have to type reports, tables, or forms. Sometimes information is hard to understand, so you must read carefully.



EDUCATION and TRAINING

When you work as a typist or a word processor, you must be able to type fast and right. Most bosses want someone who can type between 50-60 words a minute. You will probably be tested before being hired.

High schools, community colleges and business schools often have classes to teach typing and word processing. Some people even teach themselves how to type.

It's important to know spelling, English and math to get a job in this field.

OUTLOOK and EARNINGS

There are many jobs for typists and word processors. This is a very good first job for people. If you work fast and do good work, you could move up to become a secretary. Beginning typists or word processors can earn between $10,000 and $12,000 a year.

This Career Clip Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more information on programs, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).

Una Carerra De..

Mecanógrafo/a - Procesador/a De Datos

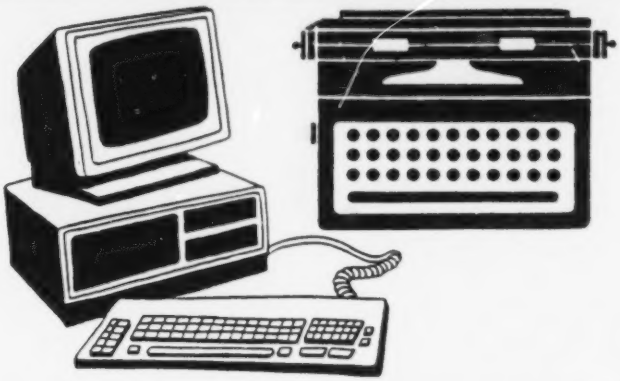
Si te gusta trabajar con las manos puede que quieras ser procesador/a de datos o mecanógrafo/a. Debes de ser capaz de trabajar rápido y correctamente.

Los procesadores de datos y los mecanógrafos/as escriben a máquina copias limpias de información escrita a mano o impresa. Muchos mecanógrafos/as y procesadores de datos están sentados delante de las máquinas de escribir o máquinas procesadoras de datos todo el día. Los mecanógrafos/as pueden tener que repetir una página completa si hay un error. Si trabajas con un procesador de datos puedes corregir los errores en la pantalla antes de imprimirlos. Muchos procesadores de datos son como máquinas de escribir pero con más teclas para hacer que la máquina compruebe el deletreo de las palabras, guarde lo que has escrito dentro de la memoria y muchas cosas más.

Algunos mecanógrafos/as o procesadores de datos puede que escriban reportes, tablas o formularios. Algunas veces la información es difícil de entender, en ese caso debes leer con cuidado.

EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Cuando trabajas de mecanógrafo/a o procesador/a de datos debes de ser capaz de escribir a máquina rápido y correctamente.



Muchos jefes quieren a alguien que pueda escribir de 50 a 60 palabras por minuto. Probablemente te hagan un examen antes de contratarte.

A menudo, las escuelas secundarias, universidades locales y escuelas de negocios tienen clases de mecanografía y proceso de datos. Algunas personas incluso aprenden a escribir a máquina por si mismos.

Es importante saber deletrear, inglés y matemáticas para conseguir un trabajo en este campo.

PERSPECTIVAS Y SALARIO

Hay muchos trabajos para mecanógrafos/as y procesadores/as de datos. Es un buen primer trabajo. Si trabajas rápido y bien, puedes llegar a ser un/a secretario/a. Al principio, los mecanógrafos/as y los procesadores de datos pueden ganar entre 10.000 y 12.000 dólares al año.

Esta hoja de carreras, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

ABUSE

Abuse can happen in any family, the rich or the poor. There are many kinds of abuse, but some things are true for all types:

- most abusers are people who were abused
- abusers may blame the victim
- without help, abusers get worse, not better
- abuse is illegal

Abuse can be abuse of a husband or wife, abuse of children, or of older family members. Abuse can be:

- verbal, what someone says
- physical, hurting the body
- sexual, sexual activity against the victim's will, sexually suggestive language or any sexual activity with a child, including kissing for a long time, looking, petting, touching, intercourse or oral sex, or allowing a child to watch sexual activity in person or on a videotape

Help your children learn how to say "no" to strangers, friends and family, if they don't want hugs, kisses or to be touched. Help them understand that their bodies are their own, and that they can say "don't touch" to others! Talk to your children and listen to them. Then they will feel safe talking to you.

Abuse can also be keeping something from the victim that the person needs. Food, clothing, shelter, love and respect are needed by every one. Taking these things away or never giving them is a kind of abuse. Punishments that are harsh or harmful are abuse. Abuse hurts people. It can make them think that they are not good. Children who are abused may never learn to like themselves. They often drop out of school. Later they may become abusers.

REMEMBER, if you are being abused, it is not because you did things wrong. Abusers get upset easily. With help they can stop. Without help they will get worse. Abusers put you and your family in danger. Do NOT put up with abuse!

Sometimes, we do not realize that we are victims. We think that we are only victims if something really bad happens. Don't wait until something terrible happens. You can get help by calling a toll free telephone number. There is no charge for this call. Call 1- 800-333-7233 and you will talk to a person who has been trained to work with people who are abusers or are being abused.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

BEST COPY AVAILABLE

SALUD

ABUSO

El trato con violencia ocurre en cualquier familia, sea rica o pobre. Hay muchos tipos de maltrato, pero algunas cosas se encuentran en todos los tipos:

- la mayoría de los abusadores fueron maltratados cuando niños
- los abusadores a veces culpan a la víctima
- sin tratamiento, los abusadores empeoran, no mejoran
- el maltrato es contra la ley

El maltrato puede ser contra el marido, la esposa, los hijos, o los miembros mayores de la familia. El maltrato puede ser:

- verbal, de palabra
- físico, hacer daño al cuerpo
- sexual, actos sexuales contra el gusto de la víctima, o con niños; actos como besar por largo tiempo, mirar o dar caricias, tocar, contacto sexual o con la boca, o permitir a un niño mirar actividades sexuales en persona o en video.

Ayuda a tus niños a aprender a decir "no" a personas extrañas, amigos y familia si no quieren abrazos, besos o ser tocados. Ayúdales a entender que sus cuerpos son de ellos y que pueden decir "¡no me toques!" a otros. Habla con tus hijos y escúchales. Entonces se sentirán seguros al hablar contigo.

El maltrato también se manifiesta al retener algo que una persona necesita. Alimento, ropa, techo, amor y respeto son cosas que todos necesitamos. Quitárselas a alguien o no dárselas nunca es una clase de abuso. El castigo severo o dañino es maltrato. El maltrato hiere. Se puede hacer pensar a las víctimas que no son personas buenas. Niños que son abusados quizás nunca aprendan a gustarse a sí mismos. Muchos abandonan la escuela. Luego algunos se convierten en abusadores.

RECUERDA, si alguien te maltrata, no es porque hiciste mal las cosas. El abusador se subleva fácilmente. Con tratamiento cesa de maltratar. Sin tratamiento se pone peor. El abusador te pone a ti y a tu familia en peligro. ¡No te dejes maltratar!

Algunas veces no nos damos cuenta que somos víctimas. Pensamos que eres una víctima sólo si te pasa algo realmente malo. No esperes hasta que algo malo te pase. Puedes conseguir ayuda llamando, totalmente gratis, al teléfono 1-800-333-7233. Te contestará una persona que ha sido entrenada para atender gente que maltrata o que recibe maltrato.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

AIDS

"AIDS" stands for Acquired Immune Deficiency Syndrome. Acquired means that you don't start out with it. You get it from somewhere. A person's immune system is what helps the body fight off sickness and diseases. Deficiency means that you are lacking something. Acquired Immune Defiency Syndrome means that you have an illness that has hurt your immune system. You are no longer able to fight off other sicknesses. It is usually one of these other sicknesses that a person with AIDS dies from. There is no cure for AIDS. There are no shots or medicine to take to keep from getting AIDS.

HOW DO YOU GET AIDS?

Where AIDS came from we still don't know. We do know that a virus called HIV causes AIDS. We know that it is passed from person to person. AIDS is spread by:

- sexual contact
- exchange of body fluids
- sharing needles

AIDS does not come from: air, water, mosquitos, bathrooms, casual touching or hugging.

HOW CAN YOU LOWER YOUR RISK OF GETTING AIDS?

You will be safer if you don't have sex. If you do have sex, PRACTICE SAFER SEX.

- Use a condom so that no body fluids are exchanged (go from one person to the other.)
- Have sex with only one partner.
- Do not trust your partner just because the partner says he/she does not have AIDS. You can have the disease for years before you are sick. And, not all people tell the truth.
- DO NOT SHARE NEEDLES! It is best to not do drugs or use needles at all.

SIGNS OF AIDS

Remember, most people don't show any signs in the beginning. As the disease grows worse you might:

- be tired
- have a fever or night sweats
- lose weight
- have swollen glands
- have bruises or bumps on the skin

HOW CAN YOU FIND OUT IF YOU HAVE AIDS?

There are tests which can tell you if you have AIDS. But you could have the virus which causes AIDS for a year or more before it shows up on a test. This is why it is so important to reduce your risks and practice safer sex. For information on AIDS testing:

- Call your local health clinic near you. All tests are private.
- Call the AIDS information hotline 1-800-342-AIDS or 1-800-342-2437. (The call is an 800 number. This means that there is no charge,) THE CALL IS FREE! They can give you more information on AIDS. They can also tell you more about the tests and where to go for them.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

SIDA

SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Adquirida significa que no empezó en ti. La contagias en algún sitio. El sistema inmunológico de una persona es el que ayuda al cuerpo a defenderse de las enfermedades. Deficiencia significa que te falta algo. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida significa que tienes una enfermedad que ha herido tu sistema de inmunización. No eres capaz de defenderte de otras enfermedades. Es, generalmente, una de estas enfermedades la causa de la muerte de una persona con SIDA. No hay cura para el SIDA. No hay vacunas ni medicina para prevenir el contagio del SIDA.

¿CÓMO SE CONTRAE SIDA?

Todavía no se sabe de dónde viene el SIDA. Sabemos que un virus llamado VIH causa SIDA. Sabemos que se pasa de una persona a otra. SIDA se transmite por:

- contacto sexual
- intercambio de fluidos del cuerpo
- compartiendo agujas

SIDA no se transmite por: el aire, agua, mosquitos, cuartos de baño, contacto casual o abrazos.

¿CÓMO PUEDES DISMINUIR EL RIESGO DE CONTAGIAR SIDA?

Será mejor que no tengas sexo. Si tienes relaciones sexuales, PRACTICA UN SEXO MAS SEGURO.

- Usa condones para que los fluidos del cuerpo no se intercambien (pasen de una persona a otra).
- Ten sexo sólo con una persona.
- No confíes en tu compañero/a solamente por que diga que no tiene SIDA. Puedes tener la enfermedad por años antes de sentirte enfermo. Y, no todo el mundo dice la verdad.
- ¡NO COMPARTAS AGUJAS! Es mejor no usar drogas o agujas.

SÍNTOMAS DEL SIDA

Recuerda, mucha gente no muestra ningún síntoma al principio. A medida que la enfermedad empeora puedes:

- estar cansado
- tener fiebre o sudar por la noche
- perder peso
- tener glándulas hinchadas
- tener moretones o contusiones en la piel

¿CÓMO PUEDES ENTERARTE SI TIENES SIDA?

Hay exámenes que pueden decirte si tienes SIDA. Pero puedes tener el virus que causa SIDA por un año o más antes de que aparezca en un examen médico. Por eso es importante que reduzcas los riesgos y practiques un sexo más seguro. Para información sobre los exámenes del SIDA:

- Llama al centro médico local o a la clínica cercana. Todos los exámenes son privados.
- Llama la línea directa de información de SIDA 1-800-342-AIDS o 1-800-342-2437. (Son números totalmente gratis.) ¡LA LLAMADA ES GRATIS! Pueden darte más información sobre SIDA. Además pueden informarte sobre los exámenes médicos y a dónde ir para hacerlos.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

ARTHRITIS - Inflammation of the joints

Arthritis affects people of all ages. It causes aches and pains in the joints. There is no known cure for arthritis. Once it starts, it usually lasts for life. However, the pain can be controlled with proper treatment by a doctor.

Rheumatoid arthritis

This is the most painful and crippling kind of arthritis. It usually hits the joints. It usually strikes between ages 20 and 50, and is found more often in women than men.

Symptoms:
- usually begins with redness, swelling, and heat, then tiredness, soreness, stiffness, aching and weakness in joints
- loss of appetite and cold, sweaty hands and feet
- eventual loss of joint movement

Note: These symptoms may come and go over a period of time

What to do: See the doctor and follow his orders. Treatment may differ with each case. Generally, it includes:
1. aspirin (helps ease pain and inflammation in joints)
2. exercise and physical therapy (to loosen up joints and keep them from becomin stiff)
3. rest periods (may be needed to help reduce inflammation)
4. warm baths (especially when getting up in the morning)

Other treatments may be used, depending on how bad the arthritis is.

Cause: The cause of arthritis is uncertain. Arthritis can run in families.

How to prevent: There is no guarantee you will not get the disease.

Osteoarthritis

This disease of the joints breaks down cartilage and other tissues that make the joint move properly. It is painful and limits movement.

Symptoms:
- usually begins with pain and aching, especially with movement
- loss of movement in the affected joints
- muscle weakness due to lack of exercise
- bony bulges on end joints of fingers of some people, especially women. (This condition tends to run in families).

What to do: See the doctor and follow his orders. Usually the treatment is much the same as for Rheumatoid Arthritis - aspirin, exercise, rest, and heat help reduce pain and increase movement in the joints.

Cause: It is frequently caused by injury or stress from a job or other form of exercise. It can run in families. It is also affected by being overweight.

How to prevent: There is no guarantee you will not get the disease. However,
1. practice good safety habits so you will not be injured.
2. Keep your weight down.

Remember: There is no cure for arthritis. Do not be fooled by so-called miracle drugs, vaccines, diets, jewelry, or gadgets that claim they can cure arthritis.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

LA ARTRITIS -
Inflamación de las articulaciones

La artritis afecta a personas de cualquier edad. Causa dolor en las articulaciones. No se le conoce cura. Una vez que comienza, dura, por lo regular, toda la vida. No obstante, el dolor se puede controlar con un buen tratamiento médico.

La Artritis reumática

Esta clase de artritis es la que causa más dolor y tullimiento. Generalmente ataca a las articulaciones. Casi siempre ataca a personas de 20 a 50 años de edad y ataca más a mujeres que a hombres.

Síntomas:
- casi siempre comienza con articulaciones rojizas, hinchadas y calientes y después se sienten cansadas, inflamadas, rígidas, doloridas y débiles
- pérdida de apetito y manos y pies fríos y sudados
- con el tiempo, pérdida del movimiento de las articulaciones

Advertencia: Estos síntomas aparecen y desaparecen durante algún tiempo.

Qué hacer: Ir al médico y hacer lo que manda. El tratamiento varía de acuerdo con el caso. Generalmente incluye lo siguiente:
1. aspirina (ayuda a aliviar el dolor y la inflamación de las articulaciones)
2. ejercicios y terapia física (para aflojar las juntas y evitar la rigidez)
3. períodos de descanso (en caso de inflamación, éstos ayudan a reducirla)
4. baños tibios (especialmente al levantarse)

Hay otros tratamientos que se aplican de acuerdo con la intensidad de la enfermedad.

Causa: No se sabe con certeza como se produce la artritis. Puede ser hereditaria.

Cómo prevenirla: No se puede garantizar a nadie que no vaya a padecer de este mal.

Osteoartritis

Esta enfermedad de las articulaciones rompe los cartílagos y otros tejidos e impide el movimiento normal de las articulaciones. Causa mucho dolor y limita el movimiento.

Síntomas:
- generalmente comienza con un dolor, especialmente cuando se hace algún movimiento
- pérdida de movimiento en las articulaciones afectadas
- los músculos se debilitan por la falta de ejercicio
- las articulaciones de los dedos de las manos se deforman, especialmente las manos de la mujer. (Esta condición tiende a afectar a varios miembros de la familia).

Qué hacer: Ir al médico y hacer lo que manda. Casi siempre el tratamiento es muy parecido al de la artritis reumática. Por lo general, la aspirina, los ejercicios, el descanso y los paños calientes ayudan a reducir el dolor y facilitan el movimiento.

Causa: Muchas veces es el resultado de un golpe o de tensión relacionada con el trabajo o al hacer un ejercicio en particular. Puede ser hereditaria. Y además la gordura afecta la condición.

Cómo prevenir: No se puede garantizar a nadie que no vaya a padecer de este mal. No obstante, se recomienda lo siguiente:
1. mantener buenos hábitos de trabajo y evitar así un accidente.
2. mantener un peso adecuado.

Recuerda: La artritis no tiene cura. No te dejes engañar por las llamadas drogas milagrosas, vacunas, dietas, prendas y objetos que pretenden curar la artritis.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

BACK CARE

POSTURE

The most common reason for sprains and strains to your back is over stretching. Stretching occurs when the lower back is bent out. To stop strain, keep your back straight.

REST

Rest is important in healing the back.

- Go to bed and lie flat as long as possible
- Use heat. A hot water bottle or warm wet towels may help.
- Take aspirin or Tylenol every 3 - 4 hours.
- STOP WORK or DON'T LIFT HEAVY THINGS

EXERCISE

These exercises will help you keep a healthy back. Do each exercise ten times each day. If one leg is shown being exercised, take turns lifting or stretching first the right then the left leg so that each leg is exercised five times.

LIFTING

Most back injuries occur while lifting. Have someone help you whenever you can.

CALL OR SEE A DOCTOR IF YOU:

- Have pain shooting into your buttocks or down your legs
- Have numbness and tingling ("going to sleep") in your buttocks, legs and feet
- Are unable to control urine or bowel movements

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

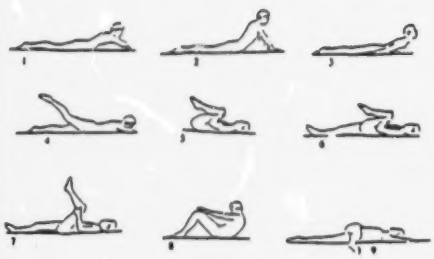
CUIDADOS DE LA ESPALDA

La razón más común de torceduras y tensiones en tu espalda es por estar demasiado estirada. Estos estirones ocurren cuando la parte inferior de la espalda se dobla. Para parar esta tensión, manten tu espalda derecha.

DESCANSO

El descanso es importante para curar la espalda.

- Acuéstate en posición horizontal tanto como sea posible.
- Usa cosas calientes. Una botella de agua caliente o toallas húmedas templadas pueden ayudar.
- Toma aspirina o Tylenol cada 3 ó 4 horas.
- PARA DE TRABAJAR O NO LEVANTES PESOS.



EJERCICIOS

Estos ejercicios pueden ayudar a mantener una espalda sana. Haz cada ejercicio diez veces al día. Si sólo se muestra una pierna en el ejercicio, turna la pierna derecha y la izquierda levantándolas o estirándolas, de esta manera cada pierna hace el ejercicio cinco veces.

LEVANTAR PESOS

La mayoría de las lesiones ocurren cuando se levanta algo. Haz que alguien te ayude siempre que sea posible.

LLAMA O VISITA A TU MÉDICO SI:

- Tienes un dolor que llega hasta la parte inferior de la espalda o baja por las piernas
- La parte inferior de la espalda, las piernas y los pies están insensibles o se quedan dormidos
- Eres incapaz de controlar la orina o la evacuación de vientre

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

BE CAREFUL WITH MEDICINE

"Lidia, give me some of that stuff the doctor gave you. My throat hurts now, too."

Have friends or family members asked you for medicine?

BE CAREFUL!

The medicine the doctor gave you is for you! No one else! It could hurt your friend to take your medicine. Her illness may not be like yours.

BE CAREFUL WITH MEDICINE:

- Follow the directions on the medicine.
- Take the right amount at the right time.
- Know the difference between a teaspoon and a tablespoon.
- If the doctor says to take all the medicine, take all of it. Do not stop when you feel better.
- If you need your medicine every day, ask your doctor for more when you run out.
- Learn the name of your medicine. Your medicine may look just like a different medicine.
- Check the expiration date of your medicine. The expiration date is the date when the medicine is too old to use. Old medicine does not work as well as fresh medicine.
- Read the label carefully. Some medicine cannot be taken with certain foods or beverages.
- Never share medicine.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

CUIDADO CON LAS MEDICINAS

"Lidia, dame un poco de eso que te recetó el médico. A mí también me duele la garganta."

¿Amigos o parientes te han pedido alguna vez de tu medicina?

¡TEN CUIDADO!

Lo que el médico te recetó es solamente para ti. ¡Para nadie más! Tus amigos se podrían perjudicar tomando tu medicina. Su enfermedad no es quizá igual a la tuya.

TEN CUIDADO CON LAS MEDICINAS:

- Sigue las instrucciones de cada medicamento.
- Toma la cantidad exacta a la hora precisa.
- Entérate de la diferencia entre una cucharadita y una cucharada.
- Si el médico manda que acabes toda la medicina, hazlo. No pares de tomarla cuando te sientas mejor.
- Si debes tomar medicina todos los días, cuando se termine pídele más al médico.
- Apréndete el nombre de la medicina porque muchas veces las medicinas son muy parecidas. Evita equivocarte.
- Comprueba la fecha de caducidad de tu medicamento. La fecha de caducidad indica la fecha en que una medicina es vieja para ser usada. Un medicamento viejo no es tan eficaz como uno nuevo.
- Lee la etiqueta cuidadosamente. Algunas medicinas no se pueden tomar con ciertas comidas o bebidas.
- No compartas medicinas con nadie.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

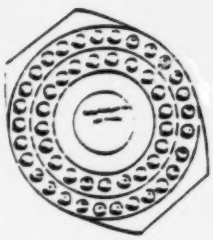
HEALTH

Birth Control

If you want to plan when and how many children you will have, if any, you will need to use birth control. Abstinence (saying "no") is the only 100% sure way of not getting pregnant. If you choose to have sex, there are birth control methods that work well.

Birth control keeps a man's sperm from reaching a woman's egg and making a baby. Some methods are for women. Others are for men. Some kinds you can buy at a drug store. Others you will need to get from a doctor or clinic. You and your partner should talk about which kind(s) of birth control work best for you.

Some of the most common kinds of birth control:

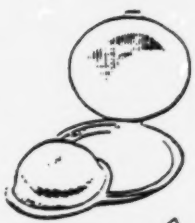


The PILL is taken by women. The Pill stops an egg from forming. This way a woman can not get pregnant. The Pill works very well if it is taken as it should be. A doctor or clinic will prescribe the right kind of pill for each woman. Some women may have health problems from the Pill. Talk to your doctor about any health risks or side effects. Women who are more at risk:

- are 35 years old or older
- smoke more than 15 cigarettes a day
- have diabetes
- have high blood pressure
- have high levels of fat in their blood

OR

- are very overweight.



The DIAPHRAGM is a rubber cup that has a flexible metal rim. It fits in a woman's vagina over the cervix. You need to use a special cream or jelly (spermicide) with the diaphragm. The spermicide kills sperm. You need to go to a doctor or clinic to get a diaphragm. They will examine you to give you the right size.

VAGINAL SPERMICIDES are creams, gels or foams that kill sperm. They are put deep into a woman's vagina before sex. They are more effective if a man uses a condom at the same time. Each time you have sex, you must use more spermicide.

A CONDOM is a rubber sheath that fits over a man's erect penis before sex. A condom keeps sperm from getting into a woman's uterus. You need to leave a little space at the tip of the condom to hold the sperm. After a man ejaculates ("comes"), be careful not to spill the sperm. Hold on to the condom at the base of the penis. Remove the condom and penis at the same time.

The VAGINAL CONTRACEPTIVE SPONGE is a round 2-inch sponge that has spermicide in it. It fits in a woman's vagina over the cervix. You need to wet the sponge with clean water. Then put it in before sex. You can buy the sponge over the counter. It is not as effective as some other methods. It works better if a man uses a condom at the same time.

For more information, talk to your doctor, clinic or Planned Parenthood.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

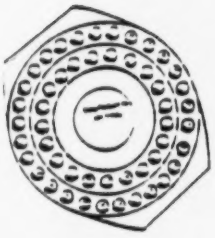
SALUD

Control de la Natalidad

Si quieres planificar cuándo y cuántos niños quieres tener, o ninguno, necesitarás usar anticonceptivos. La abstinencia (diciendo "no"), es el único método 100% seguro de no quedarse embarazada. Si eliges tener relaciones sexuales, hay métodos de control de la natalidad que dan resultado.

El anticonceptivo evita que el esperma del hombre llegue al óvulo de la mujer, formando un bebé. Algunos métodos son para la mujer. Otros para el hombre. Algunas clases las puedes comprar en la droguería. Para otras clases necesitarás una receta de un médico o de una clínica. Tú y tu compañero(a) deben decidir qué clase o clases de anticonceptivo es mejor en su caso.

Algunas de las clases de anticonceptivos más usados son:



LA PÍLDORA, tomada por la mujer. La Píldora para la formación del óvulo. De esta manera, la mujer no se queda embarazada. La píldora da buenos resultados si se toma correctamente. Un médico o una clínica recetarán la clase de píldora apropiada para cada mujer. Algunas mujeres pueden sufrir problemas de salud producidos por la píldora. Habla con tu médico de los riesgos y de los efectos secundarios. Las mujeres con mayores riesgos son las que:

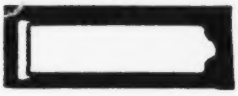
- tienen más de 35 años
- fuman más de 15 cigarrillos al día
- tienen diabetes
- tienen presión arterial alta
- tienen altos niveles de grasa en la sangre

O

- son excesivamente gruesas.

EL DIAFRAGMA es un capuchón de goma que tiene un anillo de metal flexible. Se coloca en la vagina de la mujer sobre el cuello del útero. Es necesario usar una crema o gel especial (espermicida) con el diafragma. El espermicida mata el esperma. Necesitas ir al médico o a una clínica para conseguir un diafragma. Te examinarán para determinar el tamaño correcto.

ESPERMICIDAS VAGINALES son cremas, geles o espumas que matan los espermatozoides. Se aplican en la parte profunda de la vagina de la mujer antes del acto sexual. Son más eficaces si el hombre usa un condom al mismo tiempo. Cada vez que tengas relaciones sexuales, debes usar más espermicida.



EL CONDOM es una funda que se coloca sobre el pene erecto de hombre antes de las relaciones sexuales. El condom evita que el esperma penetre en el útero de la mujer. Es necesario dejar un pequeño espacio en la punta del condom para acumular el esperma. Después de la eyaculación, ten cuidado de no derramar el líquido. Sujeta el condom en la base del pene. Retira el condom y el pene al mismo tiempo.

LA ESPONJA VAGINAL es una esponja redonda de 2 pulgadas que tiene espermicida. Se coloca en la vagina de la mujer encima del cuello del útero. Es necesario mojar la esponja con agua limpia y colocarla antes de la relación sexual. La esponja se puede comprar sin receta médica. No es tan eficaz como alguno de los otros métodos. Da mejores resultados si el hombre usa un condom al mismo tiempo.

Para más información, habla con tu médico, clínica o con la oficina de Planificación Familiar.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

BREASTFEEDING

Having a baby means more than just going to the hospital and coming home with your newborn infant. Having a baby starts with conception, continues through pregnancy, labor and delivery, and includes breastfeeding. Breastfeeding is the natural next step after you have had your baby. It is a "once in a lifetime" chance for your baby to be fed the best way possible. Don't miss the opportunity to breastfeed!

Most pregnant women know that breastfeeding is better than bottle feeding. When it comes down to the actual choice, however, they often decide to use formula instead of breastfeeding. Still, three out of five women now breastfeed their babies. My goal as a doctor is to make this closer to five out of five!

Women are not born knowing how to breastfeed - this must be learned. On the other hand, it is not really that hard. Almost any woman can breastfeed her baby if she decides to. You should start learning about breastfeeding when you are pregnant. Your mother, sister, grandmother, or friend may be able to give you advice. Most nurses and doctors know about breastfeeding, and they will be happy to share this information with you if you ask.

Breastfeeding will make your baby healthy. It is also convenient, inexpensive, and fun! It brings you and your baby closer and lets you enjoy each other more.

Breastfeeding is a decision <u>you</u> have to make. Nobody can force you to breastfeed your baby, and nobody should be able to stop you from breastfeeding if you want to. Breastfeeding is your opportunity to give your baby the best possible start in life. Don't miss it!

Dr. Arnold Matlin, pediatrician, has taken care of many migrant babies and children.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

BEST COPY AVAILABLE

SALUD

ALIMENTACIÓN CON LA LECHE MATERNA

Tener hijos es algo más que dar a luz y regresar a casa con una criaturita. Tener hijos comienza en el momento de la concepción, continúa durante el embarazo, las contracciones y el parto, e incluyendo la alimentación con leche materna que es el paso más natural que se da después del parto. Es la única oportunidad de brindarle a un hijo la mejor manera de obtener alimento. ¡No dejes pasar esa oportunidad!

La mayoría de las mujeres encinta saben que dar de mamar es mejor que dar el biberón. Pero cuando llegan a decidir qué método usar, a menudo se deciden por la "fórmula" en vez de la leche materna. No obstante, de cada cinco mujeres, tres dan el pecho a sus hijos hoy día. Mi intención como médico es ver que la proporción se acerque a de cada cinco, cinco.

La mujer no nace sabiendo cómo dar el pecho - esto hay que aprenderlo. En cambio, el proceso no es muy difícil. Casi todas las mujeres que deciden dar el pecho a su niño tienen éxito. Durante el período del embarazo es cuando se debe aprender sobre la lactancia. La madre, una hermana, la abuela o una amiga podría aconsejarte. La mayoría de las enfermeras y los médicos conocen el proceso y te darán la información si se la pides.

El recién nacido se cría saludable con leche materna. Dar de mamar es conveniente, barato, y agradable. Crea más unidad entre la madre y el niño; crea más amistad.

Dar el pecho es una decisión que sólo tú puedes hacer. Nadie puede obligarte a hacerlo ni nadie debe impedir que lo hagas. Dar de mamar es la oportunidad que la madre tiene de dar a su hijo el mejor comienzo en la vida. ¡Aprovéchala!

El doctor Arnold Matlin, especialista en niños, ha cuidado de muchos hijos de obreros migrantes.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA DIRECTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

Breast Self Examination

The **Breast Self Examination** (BSE) includes touching and looking at your breasts. All women, from puberty through old age, should do this exam each month. It is easy to do. You are looking for lumps or any change. Not all lumps are cancer. The sooner any lump or change is noticed, the better your chances of having it taken care of. If you notice any change, you should call your doctor or clinic. The best time to do your self exam is one week after your last menstrual period.

To do the exam you should:

- raise one hand over your head
- with the other hand, use your three middle fingers
- start at the top of your breast and move slowly around in a circle
- feeling for any bumps or lumps
- make at least three circles
- make each circle smaller until you reach the nipple
- gently squeeze the nipple to look for any discharge.

Go over each breast twice.

If you find any lumps or discharge, call the doctor . You should have a doctor do this exam for you at least once a year.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Autoexamen Del Pecho

El autoexamen de pecho incluye tocar y mirar tus pechos. Todas las mujeres desde la pubertad hasta que son adultas, deben hacerse este examen mensualmente. Es fácil de hacer. Buscas bultos o cualquier cambio. No todos los bultos son cáncer. Lo más pronto que se detecte uno de estos bultos o cambios, más oportunidades tienes de que se tenga cuidado de ellos. Si te das cuenta de algún cambio, debes llamar a tu médico o clínica. El mejor tiempo de hacer estos examenes es una semana después de tu período.

Para hacer el examen debes:

- levantar una mano sobre tu cabeza
- con la otra mano, usando los tres dedos del medio,
- comienza por la parte superior de tu pecho y mueve los dedos despacio alrededor en un círculo
- busca, de esta manera, por bultos o hinchazones
- haz, al menos tres círculos
- haz cada círculo más pequeño hasta que llegues al pezón
- con cuidado, aprieta el pezón para ver se echa algún líquido.

Haz esto dos veces en cada pecho.

Si encuentras bultos o hinchazones, llama al médico. Un médico debe hacerte este examen al menos una vez al año.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

Cancer

Cancer is the disease that scares most people. It is not quite so scary if you know more about it.

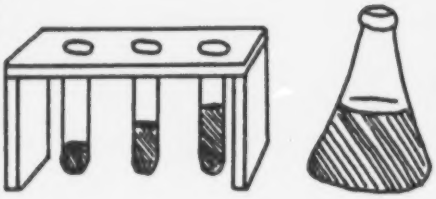
What is cancer?

Cancer is not just one disease but many - skin cancer, lung cancer and so on. It can begin in any part of the body. It begins as a single cell that multiplies too quickly. At some time this group of cells begins to move into healthy parts of the body.

Warning signs:

In very early stages cancer shows no signs. But symptoms may appear before the cancer begins to spread. Seven possible signs of cancer are:

1. Change in bowel or bladder habits
2. A sore that does not heal
3. Unusual bleeding or discharge
4. Thickening or lump in breast (women), testicles (men) or elsewhere
5. Upset stomach or problems in swallowing
6. Obvious change in a wart or mole
7. Nagging cough or hoarseness



If you have one of the symptoms for more than two weeks, you should see a doctor. Chances are that your symptom does not mean cancer, but you will want to know.

Treatment:

Doctors are finding out more about cancer and how to treat it every day. Many people have been cured! Treatment depends on the sort of cancer and how much it has grown. BUT, the very best way to fight cancer is to CATCH IT EARLY. See your doctor for regular checkups.

Prevention:

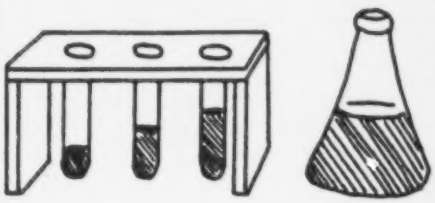
Experts think that diet and smoking habits cause many, many cancers. You can lower your risk:

1. If you smoke, STOP
2. Reduce the fat in your diet
3. Eat more fruits, vegetables and whole grains
4. Limit your drinking of alcohol
5. Limit your eating of smoked, salt-cured and charcoal-broiled foods

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Cáncer



El cáncer es una enfermedad que asusta a la mayoría de la gente. No lo es tanto si sabes más sobre esta enfermedad.

¿Qué es cáncer?

Cáncer no es solamente una enfermedad sino muchas - cáncer de piel, de pulmón, etc. Puede empezar en cualquier parte del cuerpo. Comienza con una célula que se multiplica rápidamente. En algún momento, este grupo de células entra otras partes sanas del cuerpo.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

El cáncer no muestra síntomas en las etapas iniciales. Pero algunos síntomas pueden aparecer cuando el cáncer empieza a extenderse. Siete síntomas posibles de cáncer son:

1. Cambios al orinar o evacuar el vientre
2. Una herida que no cura
3. Hemorragias o derrames
4. Bultos o tumores en el pecho (mujeres), los testículos (hombres) o en otras partes
5. Estómago indispuesto o problemas al tragar
6. Cambios notables en una berruga o un lunar
7. Tos pesada o ronquera.

Si tienes uno de estos síntomas por más de dos semanas, debes de ir al médico. Lo más probable es que no sea cáncer pero querrás estar seguro.

TRATAMIENTO

Cada día los médicos están enterándose de más cosas sobre el cáncer y como tratarlo. ¡Muchas personas han sido curadas! El tratamiento depende de la clase de cáncer y de lo extendido que esté. PERO, la mejor manera de combatirlo es COGIENDOLO PRONTO. Vete al médico para exámenes regulares.

PREVENCIÓN

Los expertos opinan que la dieta y el fumar causan muchos, muchos tipos de cáncer. Puedes reducir los riesgos:

1. Si fumas, PARA
2. Reduce las grasas en tu dieta
3. Come más fruta, vegetales y cereales en grano
4. Limita el consumo de alcohol
5. Limita el consumo de productos ahumados, salados o cocinados con carbón.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

CRACK

Crack is a dr ug that you smoke. It is made of cocaine that is cooked with baking soda. Crack gets you high fast. It can kill you.

Crack is also called "rock." It is sold in little chunks. When you smoke it, the drug gets into your bloodstream fast. It goes right to the brain.

Crack speeds up your body. Your heart beats faster. Your blood pressure goes up. When you are high, you feel excited and very awake. Some people talk a lot. You don't feel hungry.

Crack makes you feel good for 3 to 5 minutes. Then it makes you crash. You will feel very sad, nervous, restless, and cranky. You will want more and more crack to make you feel good again.

It is very hard to quit crack. IF YOU DON'T USE CRACK, DON'T START! You can get hooked on it the first time you smoke it. When you are hooked, crack controls you. You do not control it.

It is easy to smoke too much crack. These are some of the things that might happen:

* heart attack
* problems with breathing
* pain in the lungs and throat
* vomiting
* convulsions
* violent changes in the way you act
* coma
* death

Crack can also hurt your unborn baby. It causes brain damage to the baby.

YOU CAN GET HELP

Look for Cocaine Anonymous in the white pages of your phone book. You can also call 1-800-662-4357 to find out about a program in your area.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

CRACK

Crack es una droga que se fuma. Se hace con cocaína cocinada con bicarbonato de sosa. Crack actua rápidamente. Puede matarte.

Crack también se llama "rock." Se vende en pequeños pedazos. Cuando la fumas la droga entra rápido en tu sistema sanguíneo. Va directamente al cerebro.

Crack ecelera tu cuerpo. El corazón late más rápido. La presión arterial sube. Cuando fumas crack te sientes excitado y muy despierto. Algunas personas hablan mucho. No sientes hambre.

Crack te hace sentir bien por 3 ó 5 minutos. Después se produce la caida. Te sentirás triste, nervioso, intranquilo e irritable. Querrás más y más crack para sentirte bien de nuevo.

Es muy difícil dejar de fumar crack. ¡SI NO USAS CRACK, NO EMPIECES! Puedes quedar atrapado la primera vez que fumas crack. Una vez atrapado, crack te controla. Tú no lo controlas.

Es fácil fumar mucho crack. Estas son algunas cosas que pueden pasar:

- staque al corazón
- problemas respiratorios
- dolor de pulmones y garganta
- vómitos
- convulsiones
- violentos cambios en tu forma de actuar
- coma
- muerte

Crack puede herir a tu futuro bebé. Causa daños en el cerebro del bebé.

PUEDES OBTENER AYUDA.

Busca "Cocaine Anonymous" en las páginas blancas de tu guía de teléfonos. O llama al 1-800-662-4357 para enterarte del programa en tu zona.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

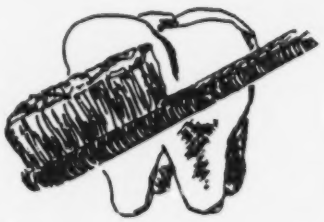
HEALTH

DENTAL HEALTH

Taking care of your teeth is easier than replacing your teeth. If you do not take care of your teeth they will decay (rot). This can cause toothaches, headaches, and many other problems.

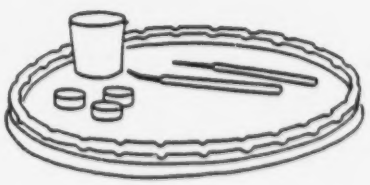
The two major causes of tooth decay are sugar and germs. These combine to form acid which attacks/decays teeth. Three ways to prevent dental disease are:

- clean the germs off the teeth and gums. BRUSH AND FLOSS YOUR TEETH!
- eat less sugar
- make the teeth stronger with fluoride
- VISIT THE DENTIST. It is important to visit your dentist every 6 months for routine checkups (cleaning, checking for decay, other dental problems - crooked teeth, impacted or "misplaced" teeth).



To clean your teeth properly you should:

- use a fluoride toothpaste
- brush for at least 1 minute to allow fluoride to "work" - at least twice a day
- floss daily - floss around the upper curve of each tooth under the gum. In the beginning your gums may bleed. This is normal. If they bleed for a week or more - check with the dentist. It could be a sign of gum disease.



Before you go to bed you should brush your teeth for two or three minutes. This way there will be nothing "on" your teeth to hurt them while you sleep.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

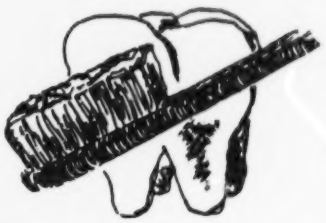
SALUD

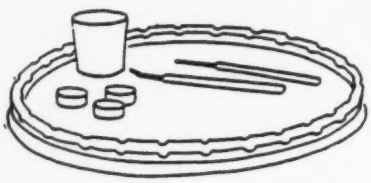
SALUD DENTAL

Tener cuidado de tus dientes es más fácil que poner unos nuevos. Si no los cuidas se deteriorarán (se pudrirán). Esto puede causar dolor de dientes, dolores de cabeza y muchos otros problemas.

Las dos causas más importantes de deterioro de los dientes son el azúcar y los gérmenes. Estos se combinan para formar ácidos que atacan/deterioran los dientes. Tres maneras de prevenir enfermedades dentales son:

- limpiar los gérmenes de los dientes y las encias. ¡CEPILLA Y LIMPIA TUS DIENTES CON SEDA DENTAL!
- tomar menos azúcar
- reenforzar los dientes con fluór
- VISITAR EL DENTISTA. Es importante ir al dentista cada 6 meses para visitas rutinarias (limpieza, detectar enfermedades y otros problemas dentales como dientes torcidos, golpeados o mal colocados).





Para limpiar los dientes correctamente debes:

- usar pasta dentífrica con flúor
- cepillarlos al menos 1 minuto para permitir que el flúor trabaje - por lo menos dos veces al día
- limpiar entre los dientes con seda dental diariamente - usar la seda dental alrededor de la curva superior de cada diente debajo de la encía. Al principio, las encias puede que sangren. Es normal. Si sangran por una semana o más, habla con el dentista. Puede ser un signo de enfermedad de las encias.

Antes de acostarte debes cepillar los dientes por dos o tres minutos. De esta manera no quedará nada en tus dientes que los dañe mientras duermes.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

DIABETES

If you have diabetes (sugar), your body cannot use food right. With diabetes, your body does not make enough insulin to help your body use food. As a result your blood sugar is too high (even if you do not eat sugar). This high blood sugar causes many problems with body functions of the heart, kidneys and blood circulation.

SYMPTOMS:

* a need to urinate
* a need to drink more water
* weakness and tiredness
* constant hunger OR lack of hunger
* changes in the way you see
* infections
* slow healing of cuts
* nausea, vomiting

TREATMENT:

Diabetes can be treated! If you have some of the symptoms listed, SEE YOUR DOCTOR!

There is more than one kind of diabetes. Your doctor can tell you what kind you have and how to control it. Some people can control diabetes with diet and exercise alone. Others need to do that plus take insulin shots or pills to control their blood sugar.

You and your doctor can plan a program that works for you. You should follow the food plan carefully. Eat the kind and amount of food at the times the doctor tells you.

Exercise can help control your blood sugar, too. Exercise helps lower your blood sugar. It helps your body use insulin. It also helps you get and keep your ideal weight.

Remember: Wear a tag that shows you have diabetes so that you can be treated no matter where you are.

For more information, talk to your doctor or your county health department.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

DIABETES

Si tienes diabetes (azúcar) tu cuerpo no puede hacer uso de los alimentos correctamente. Con diabetes, tu cuerpo no produce insulina bastante para ayudarle a usar los alimentos. Como resultado el azúcar de tu cuerpo es muy alto (aunque no comas azúcar). Este azúcar alto en la sangre causa muchos problemas para el funcionamiento del corazón, los pulmones y la circulación de la sangre.

SÍNTOMAS:

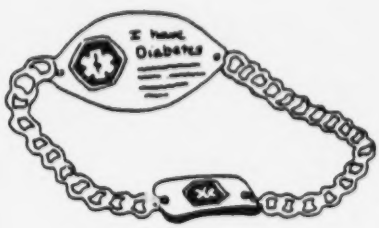
- necesidad de orinar
- necesidad de beber más agua
- debilidad y cansancio
- apetito constante o falta de él
- cambios en la visión
- infecciones
- cicatrización lenta de las heridas
- náusea y vómitos.

TRATAMIENTO:

¡La diabetes puede ser tratada! Si tienes alguno de los síntomas mencionados, ¡VISITA A TU MÉDICO!

Hay más de una clase de diabetes. Tu médico puede decirte qué clase tienes y cómo controlarla. Algunas personas pueden controlar la diabetes con un régimen y ejercicio solamente. Otros necesitan ésto y además inyecciones de insulina o pastillas para controlar el azúcar en la sangre.

Tú y tu médico pueden preparar un programa que sea bueno para ti. Debes seguir el régimen alimenticio con mucho cuidado. Come la clase y la cantidad de alimentos a la hora que el médico te dice.



El ejercicio puede ayudarte también a controlar el azúcar en la sangre. El ejercicio baja el azúcar en la sangre. Ayuda a tu cuerpo a usar insulina. Además te ayuda a conseguir y mantener tu peso ideal.

Recuerda: Lleva una tarjeta que diga que tienes diabetes de esta forma puedes ser tratado allí donde estés.

Para más información, habla con tu médico o con el departamento de salud del condado. O llama a la línea directa, totalmente gratis al: 1-800-245-5681 o al 1-800-245-5680 (en el Estado de New York).

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA DIRECTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

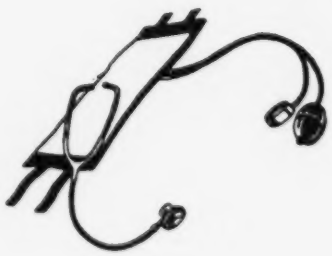
HEALTH

DOCTOR'S VISIT

Going to the doctor's, a clinic, or the hospital doesn't have to be scary. Be prepared to ask questions. It is your right as a patient to be told about the doctor's plan of treatment for you. The doctor and other medical staff will also need to know some things about you. This will help them find the best way to treat you.

You will need to fill out forms when you go for treatment. You will be asked to fill in:

- your name
- address
- telephone number
- date of birth
- Social Security number or green card number
- your doctor's name
- the name of your closest relative and phone number
- the name of your insurance company and policy number
- if no insurance, your Medicaid number or how you will pay your bill
- your medical history
- names of medicine you take.



Your medical records are important for the doctor to see. They can help him/her decide the best treatment of your illness. The doctor will want to know what illnesses run in your family. You should mention any major illnesses or surgery you have had. You should talk about any allergies you have.

You may need to have medical tests. Ask your doctor what they are for and what the results are. If the doctor gives you medicine, ask what it will do and how to take it. Ask about any possible side effects of the medicine.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

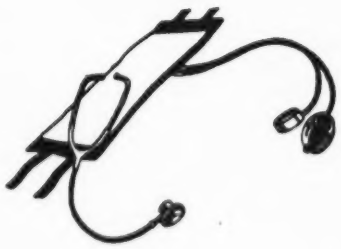
SALUD

VÍSITA MÉDICA

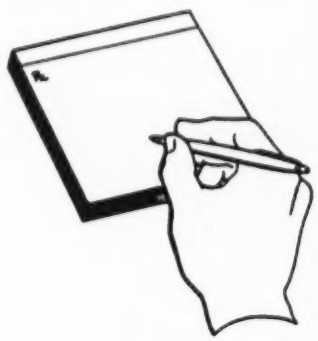
La vísita a un médico, a una clínica o a un hospital no tiene por que asustar. Vete preparado para hacer preguntas. Es tu derecho como paciente de conocer el tratamiento que el médico tiene preparado para ti. Además, el médico y el personal médico necesitarán alguna información personal tuya. Esto les ayudará a encontrar la mejor manera de darte un tratamiento médico.

Cuando vayas al médico, necesitarás rellenar formularios donde te preguntaran:

- tu nombre
- dirección
- número de teléfono
- fecha de nacimiento
- número de la Seguridad Social o número de la tarjeta verde
- el nombre de tu médico
- el nombre de tu familiar más cercano y su número de teléfono
- el nombre de tu compañía de seguro médico y el número de póliza
- si no tienes seguro médico, el número de tu Medicaid o cómo vas a pagar la cuenta
- tu historial médico
- nombres de las medicinas que tomas.



Es importante que el médico vea tu historial médico. Le puede ayudar a decidir el mejor tratamiento para tu enfermedad. El médico querrá saber que enfermedad es común en tu familia. Debes de mencionar todas las enfermedades y operaciones que hayas tenido. Debes de decir todas las alérgias que tienes.



Quizás necesites hacer algunos análisis médicos. Pregúntale al médico para qué son y cuáles son los resultados. Si el médico te da medicamentos, pregúntale cuáles serán sus efectos y cómo tomarlos. Pregúntale sobre los efectos secundarios de la medicina.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

THE EFFECTS OF SMOKING

Smoking is bad. It can make the person smoking ill. It can make the people around the smoker sick too. Living with someone who smokes doubles your chance of getting lung cancer. Children of parents who smoke are sicker than other children. These children are more likely to have breathing problems than children of non-smokers.

ONE OUT OF EVERY SIX DEATHS IN THE UNITED STATES IS CAUSED BY SMOKING CIGARETTES!

You should know that just one cigarette:

- speeds up your heartbeat
- raises your blood pressure
- lowers the temperature of your skin
- upsets the flow of blood and air in and out of your lungs

Even young smokers can have shortness of breath, a nagging cough, or have heart or breathing problems.

Long term effects of smoking include:

- emphysema or lung disease
- heart disease or stroke
- lung cancer
- cancer in other body parts

When you smoke three things enter your body. They are:

- nicotine, which speeds up the heart and the nervous system. It is a poison used to kill insects.
- tar, which has many cancer causing compounds. These compounds are major causes of cancer and other breathing problems.
- carbon-monoxide, a poisonous gas which lowers the blood's ability to carry oxygen to body tissue. This leads to hardening of the arteries.

Why would anyone want to put poisons in their body? People did not know how bad smoking was when they started. Now it seems too hard to stop. If you are not smoking, don't start! If you are smoking you need to stop.

Starting was easy. Stopping is hard. It is up to you. Choose to stop smoking. You will feel much better. You will live a longer and healthier life. If you smoke one pack of cigarettes a day, you are spending $640.00 a year on cigarettes. How could you spend $640.00 to make your life better instead of worse?

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

LOS EFECTOS DE FUMAR

El fumar es dañino. Puede causar enfermedades al que fuma. También puede causar enfermedades a las personas en el ambiente alrededor del fumador. Si vives con alguien que fuma, la probabilidad de que te de cancer pulmonar es doble. Los hijos de fumadores son más enfermizos que otros niños. También es más probable que sufran de más enfermizos que otros niños. También es más probable que sufran de más enfermedades respiratorias que los hijos de los que no fuman.

EN LOS EE. UU., DE CADA SEIS MUERTES UNA ES CAUSADA POR EL CIGARRILLO.

Debes saber que tan solo un cigarrillo:

- acelera el latido del corazón
- sube la presión de la sangre
- baja la temperatura de la piel
- desconcierta los flujos de sangre y de aire que entran en los pulmones y salen de ellos
- Hasta los fumadores jóvenes pueden padecer de respiración acortada, tos crónica, del corazón o del sistema respiratorio.
- Los efectos dañinos que pueden acaecer en el futuro al fumador incluyen:
  - enfisema o mal pulmonar
  - enfermedad del corazón o apoplejía
  - cancer pulmonar
  - cancer en otras partes del cuerpo

Cuando fumas, tres substancias entran en el cuerpo. Estas son:

- nicotina, que acelera el corazón y el sistema nervioso. Es un veneno usado para matar insectos.
- brea, que tiene muchos compuestos que causan cancer. Estos componen la mayor incidencia de cancer y de muchos males respiratorios.
- monóxido de carbono, un gas venenoso que disminuye la habilidad de la sangre de llevar oxígeno a los tejidos del cuerpo. Esto termina por endurecer las arterias.

¿Por qué las personas envenenan su cuerpo? No sabían lo malo que es el cigarrillo cuando empezaron a fumar. Ahora les parece imposible dejar de fumar. Si no fumas, ¡no empieces! Si fumas, tienes que dejarlo.

Empezar fue facil. Dejarlo es difícil. Está de tu parte. Decide dejar el vicio. Te sentirás mejor. Vivirás más y con mejor salud. Si fumas una cajetilla de cigarrillos al día, te gastas $640.00 al año en cigarrillos. ¿Cómo podrías gastar $640.00 para mejorar tu vida en vez de empecoraria?

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA DIRECTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

FAS

All parents want healthy normal babies. Expecting mothers must take very good care of themselves. This means eating right, seeing a doctor regularly, not smoking and NOT DRINKING ALCOHOL!

All alcohol is bad for your unborn baby. It does not matter if it is beer, wine, or hard liquor. A baby born to a mother who even has one drink may be at risk of having Fetal Alcohol Syndrome (FAS).

FAS babies may have some or all of these signs:

* small body size at birth
* very small heads
* learning problems
* poor balance and jumpy movements
* sleeping problems
* they may also be mentally slow or retarded and cry more than most babies.

Some babies of women who drink could die before they are born, or at birth.

The effects of FAS stay with your baby for the rest of his or her life. Good food and special care after the birth can not erase the damage.

If you are pregnant and get drunk, your baby gets drunk too. Maybe you can handle a hangover, but your baby can not. The alcohol stays in your baby longer than it stays in you. Alcohol can hurt the baby after it is born if the mother still drinks while nursing. She can pass the alcohol through her milk. You would not put alcohol in your baby's bottle. Don't give it alcohol before it is born, or later while breastfeeding.

Even a little alcohol can hurt your unborn baby. Stop drinking as soon as you find out you are pregnant! FAS is one birth defect YOU can prevent!

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

FAS

Todos los padres quieren bebés normales y saludables. Las madres encintas deben de cuidarse mucho. Esto significa comer bien, ver al medico regularmente, no fumar y no ingerir bebidas alcohólicas.

Toda bebida alcohólica hace daño a la criatura en el vientre. No importa que sea cerveza, vino o licor. La criatura que nace de una madre que ha ingerido tan solo un trago, puede estar bajo peligro de nacer con Síndrome Alcohólico Fetal (FAS).

Estos bebés pueden exhibir uno o cualquiera de los siguientes síntomas o condiciones:

- tamaño del cuerpo muy pequeño al nacer
- cabecitas muy pequeñas
- problemas de aprendizaje
- balance pobre y movimientos repentinos
- problemas para dormir
- también pueden ser mentalmente lentos o retardados, y llorar más que la mayoría de los bebés.

Algunos bebés de las mujeres que ingieren alcohol durante el embarazo pueden morir antes de nacer o durante el parto.

Los efectos del Síndrome Alcohólico Fetal son permanentes en la vida de tu bebé. Después que nace el bebé ningún cuidado especial ni buena alimentación pueden revertir el daño ya hecho.

Si te emborrachas y estás embarazada, también tu bebé se emborracha. Quizás tú puedes lidiar con una resaca o cruda, pero tu bebé no puede. El alcohol permanece en el cuerpo de tu bebé mucho más tiempo de lo que permanece en tu cuerpo. Si la madre ingiere alcohol durante el tiempo que ella amamanta a su bebé también le puede afectar. Ella transmite el alcohol a través de su leche. Tú no le pondrías alcohol en la botella de tu bebé. Entonces no le des alcohol antes de que nazca ni durante el tiempo en que está amamantando.

Tan solo un poquito de alcohol puede afectar al hijo que llevas dentro. ¡Deja de ingerir alcohol tan pronto sepas que estás embarazada! El Síndrome Alcohólico Fetal es un defecto de nacimiento que TÚ SI puedes evitar.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información sobre asuntos de la salud, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

Food Poisoning

Protect yourself and your family against food poisoning. Eating spoiled food causes food poisoning. You feel as if you have the flu. Some signs are headaches, diarrhea, throwing up, stomachache, and fever. These can happen many hours after eating. If you have these problems, and they don't go away in a day or two, call a doctor.

Be a safe food shopper:

- Never buy food in cans that leak, have bulges or dents.
- Don't buy food in jars with cracks or loose lids.
- Don't buy boxes or bags that are open or have holes.
- Buy meats, milk products, and frozen foods last. Put them in the refrigerator, freezer or cooler as soon as you get home.

Learn to prepare and store foods with care:

- Don't put thawed meat back in the freezer.
- Thaw meat in the refrigerator or cooler. A warm room can spoil the meat.
- Keep hot foods hot and cold foods cold!
- Keep milk products chilled. They spoil fast.
- Cover food to keep out bugs, and to keep it fresh.
- Don't store leftover canned food in the can it came in.
- Cover all leftovers and chill them.

Keeping clean helps fight food poisoning:

- Rinse fruits, vegetables and meats before eating or cooking them.
- Wash your hands before cooking and eating food.
- Wash knives, forks, spoons, pots, pans, and dishes after using them.
- Wash anything that has been touched by raw meat. It has germs on it.
- Clean the table and cooking area after a meal. Spilled food and crumbs will bring bugs.
- Wash dishes and cooking things with hot water and dish soap.

Be careful what you eat:

- Don't eat food that smells bad.
- Don't eat pork or chicken that is still pink. It must be cooked longer.

Your family's health is worth it!

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Evenenarse con la comida

Protégete a ti mismo y a tu familia contra el envenamiento con la comida. Comer comida contaminada causa envenamiento. Uno se siente como si tuviera influenza. Algunas señales son: dolor de cabeza, diarrea, vómitos, dolor de estómago, y fiebre. Estas pueden notarse muchas horas después de haber comido. Si tienes estos síntomas y no se mejoran en uno o dos días, llama el médico.

Debes saber comprar la comida:

- No compres nunca productos en latas que goteen, estén abultadas o abolladas.
- No compres productos en frascos con grietas o tapas flojas.
- No compres productos en cajas o bolsas que estén abiertas o tengan agujeros.
- Deja las carnes, los productos de leche, y los productos congelados para lo último. Pónlos en el refrigerador, congelador, o nevera de hielo tan pronto llegues a casa.

Aprende a preparar bien y a guardar bien los alimentos:

- No pongas de nuevo en el congelador la carne descongelada.
- Descongela la carne en el refrigerador o en la nevera. Una habitación calurosa hace que se daña la carne.
- Mantén caliente la comida caliente y fría la comida fría.
- Mantén los productos lácteos fríos. Estos se dañan rápido.
- Cubre los alimentos para protegerlos de los insectos y mantenerlos frescos.
- No guardes los restos de un alimento enlatado en la misma lata en que vino.
- Cubre los restos de todos los alimentos y enfríalos.

Mantener todo limpio ayuda a evitar envenamiento:

- Lava las frutas, vegetales y carnes antes de comerlos o cocinarlos.
- Lávate las manos antes de cocinar y de comer algo.
- Lava los cuchillos, tenedores, cucharas, ollas, cacerolas y platos antes y después de usarlos.
- Lava todo lo que la carne cruda haya tocado. Tienen microbios.
- Limpia la mesa y la superficie donde se cocina después de cada comida. Las manchas de comida y los desperdicios traen insectos.
- Lava los platos y los implementos de cocina con agua caliente y jabón.

Ten cuidado con lo que comes:

- No comas cosas que huelen mal.
- No comas cerdo o pollo que estén semicrudos. Hay que cocinar estas carnes por más tiempo.

La salud de la familia se merece todo este cuidado.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

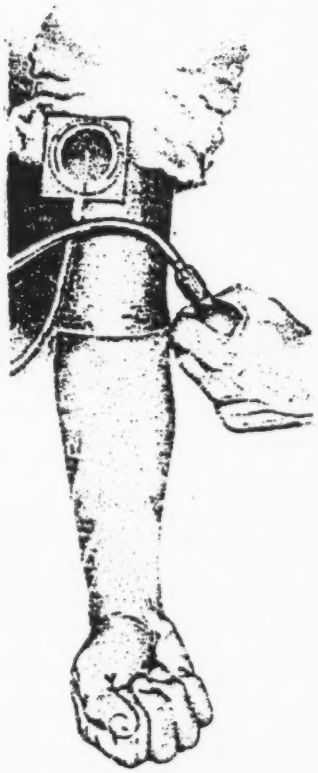
HEALTH

HIGH BLOOD PRESSURE

Did you know that high blood pressure, (hypertension), can occur at any age? High blood pressure is a serious illness. It puts extra stress on the walls of your blood vessels. Most people have no signs of this illness. You won't know if you have high blood pressure unless you have your blood pressure checked.

People who are overweight or eat a lot of salt are more likely to have high blood pressure. Black Americans have a higher risk than others.

YOU CAN LOWER YOUR BLOOD PRESSURE IF YOU:



- **Use less salt.** Try using lemon juice, fresh or dried herbs and other spices. Avoid salty snacks like pretzels, potato chips and corn chips. Salt is in almost all prepared foods, such as lunch meat, canned and frozen foods, cheese, ketchup, pickles, and ice cream. Read the labels to see if salt is in the foods that you eat. Some labels list salt as sodium. Know that sodium is the same as salt.
- **Lose weight if you are overweight**. High blood pressure is twice as common for people who are overweight. The best way to lose weight is to eat less and exercise. Try taking smaller amounts of the foods you eat. Go for a daily walk. Walking is the cheap, easy and a good way to exercise.
- **Don't smoke**. Smoking a cigarette raises your blood pressure. It also makes the heart work harder. Smoking when you have high blood pressure gives you a higher chance of disease.
- **Relax**. High blood pressure has been linked to stress. Take time each day to relax or do what you enjoy.

REMEMBER, anyone with high blood pressure MUST be under a doctor's care. If you are being treated by a doctor, you also must take the right amount of medicine at the right time. High blood pressure is an illness that can be treated. But, if not treated it can result in a heart attack, stroke, kidney disease, or even death.

Don't take a chance. Get your blood pressure checked.

For more information on high blood pressure and stress, contact your local American Heart Association.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

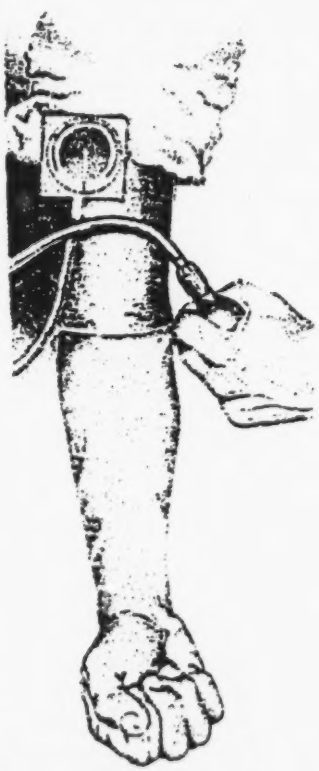
SALUD

PRESIÓN ALTA DE LA SANGRE

¿Sabías que la presión alta de la sangre (hipertensión) puede ocurrir a cualquier edad? La presión alta es una enfermedad seria. Pone mucha compresión contra las paredes de las venas y las arterias. Hay gente que no siente ninguno de los síntomas de este mal. Otros sufren de nerviosidad, mareo, o dolor de cabeza. No es posible saber si uno tiene la presión alta sin examinarse la presión de la sangre.

Las personas que corren más riesgo de tener la presión alta son las que pesan demasiado o comen mucha sal. Los americanos de raza africana corren más riesgo que otros.

PUEDES BAJAR LA PRESION DE LA SANGRE SI:



- Ingieres menos sal. Prueba usar jugo de limón, yerbas, frescas o secas y otras especias. Evita comer antojos con sal, tales como "pretzels," hojuelas de papas y de maíz. Casi todos los alimentos cocidos contienen sal, tales como fiambres, productos enlatados y congelados, queso, salsa "Ketchup," pepinillos encurtidos, y helados. Lee las etiquetas a ver si contienen sal los productos que comes. Hay etiquetas que dicen sodio en vez de sal. Debes saber que sodio y sal son la misma cosa.
- Rebajas de peso si te has sobrepasado. La incidencia de alta presión en las personas gruesas es el doble. La mejor manera de rebajar de peso es comiendo menos y haciendo ejercicio. Trata de servirte menos cantidad de comida. Sal a caminar todos los días. El caminar no cuesta nada, es fácil y es una buena manera de hacer ejercicio.
- No fumas. Fumar un cigarrillo hace subir la presión de la sangre. También aumenta la palpitación del corazón. Si tienes alta presión y fumas, aumentas el riesgo a enfermarte.
- Relajas el cuerpo. Hay una relación entre la hipertensión y el estado de tensión nerviosa. Saca tiempo cada día para descansar y hacer lo que te da placer.

RECUERDA, el que tiene la presión alta DEBE estar bajo tratamiento médico. Y si estás bajo tratamiento, tienes que tomar la dosis indicada de la medicina a la hora exacta. La presión alta es una enfermedad tratable. Pero si se deja sin tratar, puede resultar en un ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedad de los riñones, o la muerte.

No te arriesgues. Ve a examinarte la presión de la sangre.

Para obtener más información sobre la presión alta de la sangre y la tensión nerviosa, comunícate con la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association).

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA DIRECTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

Medicine Chest

Every home or family needs to be ready for an emergency. Near the telephone you should have the names and telephone numbers of:

- doctor
- hospital
- pharmacy (drugstore)
- poison prevention center

You should also have a first aid kit. You can buy a kit, but it is easy to make one yourself. Get a box and put it in a place where everyone will know where it is. Put a first aid book that tells about headaches, upset stomach, cuts and scrapes, burns, bites and stings, and sprains and strains in the box. Also include:

- aspirin, or other pain relievers
- antacids, antidiarrheal medicine
- assorted bandages, dressings and tape
- first aid cream
- cotton swabs
- thermometer
- tweezers, scissors and safety pins

Basic First Aid:

Headaches: Pain relievers, (aspirin), rest and cold cloths should help. If they are very painful or if they happen often, see a doctor.

Cuts and Scrapes: Clean the wound; if bleeding, apply pressure. "Dress" the wound (wrap), with clean cloths or bandages.

Burns: Can be caused by heat, chemicals or radiation. For mild burns, soak in cold water or apply cold cloths. If the skin is broken or has large blisters, soak in cold water, and SEE A DOCTOR. DO NOT break blisters or remove loose skin. DO NOT put lotion, spray, or home remedy on a bad burn!

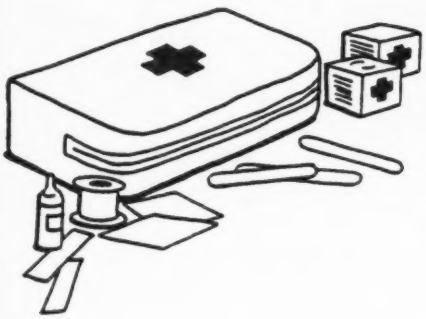
Bites and Stings: Bites from animals or people that break the skin are likely to become infected. See a doctor. For insect bites use cold cloths or ice in a plastic bag. If stung by a bee remove the stinger. Lotions like calamine help stop the itching. IF the person has allergies or has a hard time breathing, swelling of the head or neck, go to the hospital. Insect bites can kill some people.

Sprains and Strains: For a sprain, keep the injured part elevated, (raised), for 24 hours. DO NOT apply heat. Apply cold wet packs, or ice in a plastic bag with a towel between the bag and skin. If swelling and pain continue, see a doctor. Strains are usually to the back. Bed rest, heat, and a board under the mattress for firm support will help. For other strains, heat, warm wet cloths and rest will help.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Armario de Medicamentos



Cada casa o familia necesita estar lista para una emergencia. Cerca del teléfono deberías tener los nombres y números de teléfono:

- del médico
- del hospital
- de la farmacia
- del centro de prevención de envenamiento.

Además, deberías tener un maletín de primeros auxilios. Puedes comprar el maletín, pero es fácil hacer uno tú mismo. Coge una caja y ponla en un sitio de tal manera que todo el mundo sepa dónde está. Pon en la caja un libro de primeros auxilios que hable de dolores de cabeza, dolores de estómago, cortes y rascaduras, quemaduras, mordeduras y picaduras de insectos, y torceduras y tirones musculares. Además añade:

- aspirinas, u otros calmantes
- antiácidos, medicina para la diarrea
- vendas variadas, cinta de pegar
- crema para primeros auxilios
- algodón
- termómetro
- pinzas, tijeras e imperdibles.

Primeros Auxilios Básicos:

Dolores de Cabeza: Calmantes (aspirinas), descanso y paños frios deben ayudar. Si duele mucho, como ocurre a veces, vete al médico.

Cortes y Rascaduras: Limpia la herida; si sangra, aplica presión. Venda la herida con un paño limpio o vendas.

Quemaduras: Pueden ser causadas por calor, productos quimicos o radiación. Para pequeñas quemaduras, ponlas en agua fria o aplica paños frios. Si la piel se abre y tiene ampoyas, ponlas en agua fria y VETE AL MEDICO. NO cortes las ampoyas o quites piel si está suelta. ¡NO te pongas cremas, aerosoles o remedios caseros en quemaduras malas!

Mordeduras y Picaduras de Insectos: Las mordeduras de animales o personas que rompen la piel se infectan fácilmente. Visita el médico. Para picaduras de insectos usa paños frios o hielo en una bolsa de plástico. Si la picadura es de una abeja, saca el aguijón. Cremas como "calamina" ayudan para la picazón. Si una persona tiene alérgias o respira con dificultad, si la cabeza o el cuello se hinchan, es necesario ir al hospital. Las picaduras de insectos pueden matar a algunas personas.

Torceduras y Tirones Musculares: Para una torcedura, mantén la parte herida elevada por 24 horas. NO le pongas paños calientes. Aplicale paños frios húmedos o hielo en una bolsa de plástico con una toalla entre la bolsa y la piel. Visita el médico si la hinchazón y el dolor continuan. Los tirones son generalmente en la espalda. El descanso en cama, calor y un tablón debajo del colchón como soporte, ayudarán. Para estos tirones musculares, el calor, los paños húmedos templados y el descanso pueden ayudar.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

NUTRITION

Eat good food at each meal every day. This will keep you healthy and strong. You should eat a "balanced diet." This means that you eat food from these FOUR BASIC FOOD GROUPS:

1. **The Milk Group** - gives you strong bones, teeth and nails

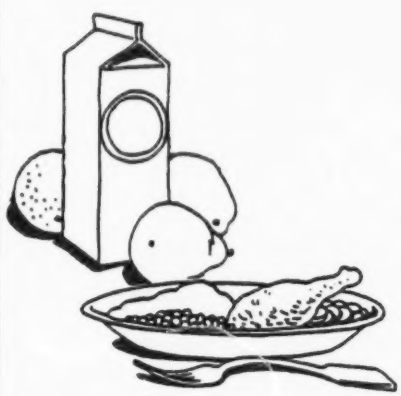
2. **The Meat Group** - helps you grow and makes your muscles strong. It also gives you energy.

3. **The Fruits and Vegetables Group** - keeps your skin healthy, your eyes clear, and helps your body fights colds and sickness.

4. **The Bread and Cereal Group** - gives you energy and keeps you regular.

What is bad to eat?

- Don't eat too much SUGAR. It will rot your teeth and make you put on weight. Sugar is found in large amounts in candy, cakes, cookies, honey and syrup, and in drinks like soda (pop) and Kool-Aid.
- Don't eat a lot of SALT. It can give you high blood pressure and heart problems. Salt is hidden in chips, pretzels, pickles, sauces, ham, bacon, cold cuts and canned vegetables.
- Don't eat RED MEAT more than three times a week. It can give you heart problems. It is better to eat chicken and fish.
- Don't eat more than three EGGS in a week. Eggs can also cause heart problems.



What is good to eat?

- Make sure you eat plenty of MILK PRODUCTS.
- Eat lots of FRESH VEGETABLES AND FRUITS instead of canned ones. Always wash them to remove harmful pesticides before eating or cooking them.
- Drink lots of WATER every day. It keeps your body cool.
- Always EAT SLOWLY. It helps your food go down better and makes you less hungry later on.

EAT RIGHT AND BE HEALTHY!

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE; 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

NUTRICIÓN

Hay que comer alimentos sanos en cada comida todos los días. Esto mantiene a uno saludable y fuerte. Hay que comer una dieta balanceada. Esto significa que uno se alimenta de los CUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS BÁSICOS, a saber:

1. **Grupo Leche** - para fortalecer los huesos, los dientes y las uñas.

2. **Grupo Carnes** - para ayudar al crecimiento y fortalecer los músculos. Las carnes dan energía.

3. **Grupo Frutas y Vegetales** - para mantener la piel saludable, la visión clara, y ayudar al sistema a combatir restriados y enfermedades.

4. **Grupo Pan y Cereales** - para la energía y la limpieza del intestino.

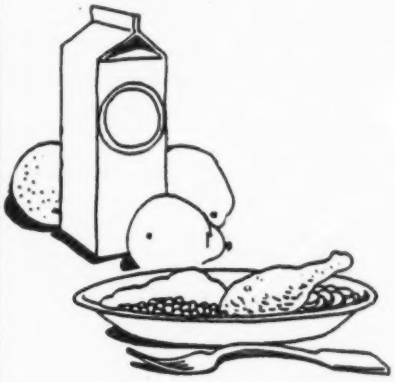
¿Qué productos son MALOS para uno?

- No comas mucho azúcar. Te daña los dientes y hace que ganes de peso. El azúcar se encuentra en grandes cantidades en dulces, tortas, bizcochitos (galletitas), miel, almíbar, y en bebidas gaseosas y "Kool-Aid."

- No comas mucha sal. Puede causarte alta presión de la sangre y enfermedades del corazón. La sal está escondida en los hojuelas, "pretzels", encurtidos, salsas, tocineta, carnes fiambres, y vegetales enlatados.

- No comas carne de res o de cerdo más de tres veces por semana. Pueden causar enfermedades del corazón. Es mejor comer carne de pollo y de pescado.

- No comas más de tres huevos por semana. Éstos también pueden causar males del corazón.



¿Qué productos son BUENOS para uno?

- Asegúrate de que comes suficientes productos del grupo leche.

- Come mucho frutas y vegetales frescos en vez de los enlatados. (Siempre lávalos bien para quitar residuos de insecticidas dañinos antes de comerlos o cocinarlos.)

- Toma mucha agua diariamente. Ésta ayuda a refrescar el sistema.

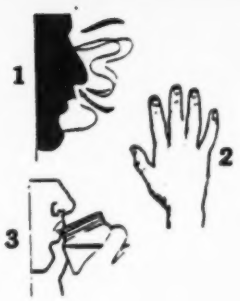
- Siempre come despacio. Esto ayuda a que la comida baje mejor y no estarás con hambre muy pronto.

ALIMÉNTATE BIEN Y ¡BUENA SALUD!

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA DIRECTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

Pesticides



Pesticides help the farmers increase production by eliminating agricultural pests. But they are poisons and can also injure or kill people. If you work with pesticides or live near where they are used, BE VERY CAREFUL!

Pesticides can enter the body three ways:
1. You can breathe in pesticide fumes or dust
2. Your skin can absorb pesticides
3. You can swallow pesticides

SYMPTOMS: Be sure you know the signs of pesticide poisoning!
- rashes
- dizziness
- heavy sweating
- difficulty in breathing
- stomach cramps
- blurred vision
- nose bleeds

If you have been poisoned by a pesticide you are likely to show three or more of these symptoms. The signs will usually appear the same day.

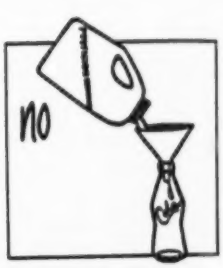
WHAT TO DO:
- If you get pesticide on your skin, wash at once
- At the first sign of pesticide illness, tell your boss
- Ask for the name of the pesticide
- Go to a doctor quickly and tell him the name of the pesticide

PREVENTION:

Most cases of pesticide poisoning could have been prevented with sufficient care. Here's what you can do:

If fields near you are being sprayed:
- go inside and close doors and windows
- keep children, toys and pets inside during the spraying
- do not hang laundry where pesticides can be sprayed on it

If you must work where fields have been sprayed:
- check with the boss and watch for signs to be sure fields are safe. DON'T WORK IN A FIELD THAT IS BEING SPRAYED!
- wear protective clothing
- DO NOT eat, drink or smoke in a sprayed field
- when you leave a sprayed field, wash your hands before eating or smoking
- wash work clothes separately from the family wash



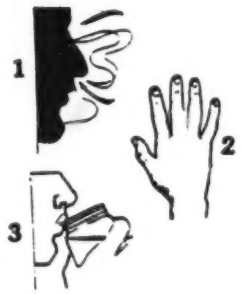
BE CAREFUL WITH PESTICIDES:
- teach children to wash fruits and vegetables from the fields
- keep all pesticide containers away from children, empty or full, they are dangerous!
- DON'T USE EMPTY PESTICIDE CONTAINERS FOR FOOD OR DRINKING WATER
- don't put pesticides in unmarked containers or in food or drink bottles!

REMEMBER: Pesticides can hurt and even kill you! If you have signs of pesticide poisoning, see a doctor at once!

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Los Pesticidas



Los pesticidas ayudan a los agricultores a aumentar la producción al eliminar insectos y hierbas que atacan los sembrados. Pero también son venenos que causan perjuicios o la muerte a la gente. Si los usas en el trabajo o vives cerca de donde los usan, ¡TEN MUCHO CUIDADO!

Los pesticidas se ingieren de tres maneras:

1. Se respiran los vapores o los polvos
2. Se absorben por la piel
3. Y se tragan

SÍNTOMAS: No dejes de aprender las señales de envenenamiento con pesticidas.

- erupciones de la piel
- vista borrosa
- sudor profuso
- dificultad al respirar
- dolor punzante de estómago
- mareo
- sangrar por la nariz

Si estás envenenado con pesticida es casi seguro que tengas tres o más de esos síntomas que casi siempre aparecen juntos el mismo día.

LO QUE HAY QUE HACER:

- Si el pesticida toca la piel, hay que lavar el lugar en seguida
- A la primera señal de malestar, infórmaselo al capataz
- Pregunta al capataz el nombre del pesticida y recuérdalo
- Ve al médico en seguida y dile el nombre del pesticida

COMO PREVENIR:

- La mayoría de los casos de envenenamiento con pesticidas se pueden evitar teniendo cuidado. Haz lo siguiente:

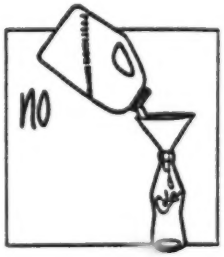
Si fumigan sembrados cerca de donde tú vives:

- entra en la casa y cierra las puertas y las ventanas
- guarda dentro a los niños, sus juguetes, y los animales caseros mientras fumigan
- no cuelgues la ropa a secar donde pueda caerle el riego

Si tienes que trabajar en campos que han sido fumigados:

- pregunta al capataz si están fuera de peligro y espera que esto se indique claramente. ¡NO TRABAJES EN CAMPOS MIENTRAS SE FUMIGAN!
- lleve ropa que protege
- no comas, bebas ni fumes en un campo fumigado
- cuando salgas de un campo fumigado, lávate las manos antes de comer o fumar
- no laves la ropa de trabajar junta con la de la familia

TEN CUIDADO CON LOS PESTICIDAS:



- enseña a los niños a lavar las frutas y los vegetales de los sembrados antes de comerlos
- guarda fuera del alcance de los niños, todo envase de pesticidas, llenos o vacíos, ¡son muy peligrosos!
- NO USES ENVASES DE PESTICIDA VACIOS PARA LLENARLOS DE COMIDA O AGUA DE BEBER
- ¡No pongas pesticidas en envases sin marcar la etiqueta ni dentro de frascos o botellas de comida o bebida!

RECUERDA - Los pesticidas pueden hacer daño y aun causarte la muerte. Ten mucho cuidado. Si tienes síntomas de envenenamiento con pesticidas, ¡ve al médico en seguida!

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

PESTICIDES: WASHING YOUR CLOTHING

If you work with pesticides, you know that their danger extends beyond the fields. The clothing you wore to work can hurt you and your family. Here's what you can do if your clothing may contain pesticides.

1. HANG CLOTHING OUTDOORS first to air.

2. RINSE. You can hose off the clothes, rinse them in a tub kept for that purpose, or use your washer's pre-rinse cycle.

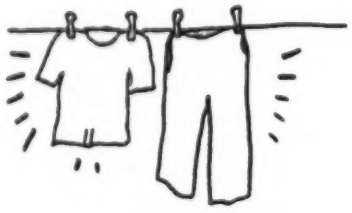
3. PRE-TREAT. Use heavy duty liquid detergent on clothes that may have pesticides on them before putting them in the washer.

4. WASH - Be sure to wash clothing that may have pesticides on it by itself. Use heavy duty detergent and HOT water. Hot water removes more pesticide than cold.

5. RINSE WELL.

6. DRY - Line dry if possible. Sunlight helps to break down chemicals. Also you will not get any pesticides in the dryer.

7. CLEAN OUT THE WASHER to be sure no pesticides are transferred to the next load of wash. Run a cycle with hot water and detergent but no clothing.



That's it! You can be safe if you are careful.

Information from Cornell Cooperative Extension, Ithaca, NY

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

INSECTICIDAS:
LAVAR LA ROPA

Si usas insecticidas en el trabajo, sabrás que son peligrosos no sólo en los sembrados sino en todo lugar. La ropa que has llevado puesta al usar insecticidas puede causarte daño a ti y a tu familia. Si tu ropa está contaminada con insecticida puedes hacer lo siguiente.

1. CUELGA LA ROPA FUERA DE LA CASA DONDE LE DÉ AIRE.

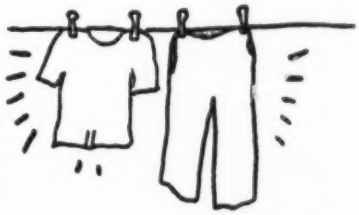
2. PRIMER ENJUAGUE. Echale mucha agua con una manguera, enjuágala en una tinaja que sólo usas para la ropa contaminada, o echa la ropa a enjuagarse en la máquina de lavar ropa.

3. ENJABÓNALA DE ANTEMANO. Usa un detergente líquido fuerte para enjabonar y restregar la ropa contaminada antes de ponerla a lavar.

4. LÁVALA. No juntes la ropa contaminada con otra ropa; lávala por separado. Usa detergente fuerte y agua CALIENTE. El agua caliente extrae mejor el insecticida que el agua fría.

5. ENJUÁGALA BIEN.

6. SÉCALA. Cuelgala a secar afuera en un cordel si es posible. Los rayos del sol ayudan a descomponer la substancia química del insecticida. Además, así no contaminarás la máquina de secar.



7. LAVA BIEN LA MÁQUINA DE LAVAR DESPUÉS DE USARLA. Así el insecticida no impregnará el próximo lavado. Sólo pon la máquina en el ciclo de lavar con agua caliente y detergente pero sin ropa alguna.

¡Eso es todo! No correrás peligro si tienes cuidado.

Información tomada de Cornell Cooperative Extension, Ithaca, NY

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

Your Physical Exam

You should have a physical examination once a year, even if you are not sick. A physical exam will help you make sure everything is okay. The exam will include:

Medical History The doctor will ask you about past illnesses and injuries.
Family History Some diseases run in families. The doctor will ask about diseases your family has had.
Social History The doctor will ask how you live and work, and whether you use alcohol, drugs or tobacco.
Screening Tests These include:

- pulse, temperature, weight, height. Abnormal results may mean that something is wrong.
- blood pressure. High blood pressure may not have any symptoms. The only way to find out if you have it is to have it tested. The doctor will put a cuff on your upper arm and slowly tighten it, then loosen it while listening.
- lab tests. These include taking blood and urine samples.
- pap test. Every woman should have this test once a year. The doctor will use a cotton swab to wipe the cervix (opening of the womb). The cells on the swab are examined for cancer and other diseases.
- rectal exam. Sometimes the doctor will check your rectum, using a glove or a light, to see if anything is wrong. This test helps the doctor to decide if cancer or other diseases are present.
- TB or tuberculosis test. The TB test is a skin test. If your TB skin test is positive, it will probably always be that way. The only way to tell if your TB is active is to get a chest X-ray once a year or to have a test of your sputum (spit).
- EKG or electrocardiagram. Tiny pads are placed on different parts of your body. They record your heart action on a piece of graph paper. Early heart problems can be found by an EKG.
- breast exam. Your doctor will do this for cancer. But women should test themselves once a month.

REMEMBER: The best way to stay healthy is to have a physical exam at the same time each year at the same clinic in your home-base state. This lets the clinic compare the results of your tests from one year to another. Whenever you have a physical exam, ask for copies of the results and carry them with you wherever you go.

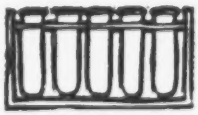
This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

El Examen Físico

Toda persona debe hacerse un examen físico una vez al año aunque no esté enferma. El examen físico de seguridad de cómo marcha el organismo. Es posible que un examen físico se incluye lo siguiente:

Historial Médico El médico querrá saber las enfermedades y los accidentes que ha sufrido el paciente.
Historial Médico de la Familia Algunas enfermedades corren en las familias y el médico querrá saberlas.
Datos Personales El médico querrá saber dónde vive y dónde trabaja el paciente y si toma licor, fuma o usa drogas.
Análisis Biológicos que se hacen:



- se toma el pulso, la temperatura, el peso y el tamaño. Si hay anomalías, pueden indicar que existe alguna enfermedad.
- se toma la presión de la sangre. La presión alta, por lo común, no causa síntomas. Sólo el examen lo indica. El médico pondrá una faja alrededor del brazo y la aprieta poco a poco inflándola con aire. Luego la desinfla y a la vez escucha a través del estetoscopio.
- análisis de laboratorio. Para éstos se necesitan espécimen de sangre y de orina.
- el examen pap. Toda mujer debe hacerse cada año un examen vaginal para determinar el cáncer y otras enfermedades en los órganos genitales. El médico moja un algodón con la secreción de la cerviz (la boca del útero) para obtener un espécimen. Las células en el espécimen se analizan.
- el examen del recto. Algunos médicos palpan el interior del colon con la mano cubierta de un guante de plástico y usan una lamparita para ver por dentro y determinar si hay indicación de cáncer u otra enfermedad.
- el examen de la tuberculosis. El examen de la tuberculosis se hace en la piel. Si es positivo es casi seguro que sea positivo cada vez que se haga. Pero la única manera para determinar la tuberculosis activa es por medio de una radiografía de los pulmones o por análisis del esputo.
- el examen EKG (el electrocardiograma). Es para determinar si hay alguna irregularidad del corazón. Se usa una máquina para indicar, por medio de almohadillas puestas en varias partes del cuerpo, cómo marcha el corazón.
- el examen de los senos. Esto lo hace el médico para determinar si hay cáncer. Toda mujer debe aprender a hacerlo ella misma y luego hacerlo una vez al mes.

Hay Que Recordar: Para saber cómo mantenerse saludable, un examen físico todos los años indica cómo marcha el organismo. Se recomienda que se haga el examen durante la misma época cada año y en la misma clínica en el estado donde se vive. Así es posible comparar los resultados año tras año. Después de cada examen físico, se debe pedir una

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

Poisons and Pills

• If a person has drunk poison or taken pills, find out what the poison or pills were and call Poison Control as soon as possible. The first aid is different for certain poisons and pills.

• If a gasoline product (such as furniture polish, lighter fluid, and kerosene) is swallowed, call or go to the nearest hospital emergency room.

• If the poison burned the throat, give the person water or milk if he or she is awake and can swallow it. This will help to weaken the poison. To a 1 to 5 year old, give 1 or 2 cups. To a 5 year old on up to an adult, give 2 to 3 cups. (Some poisons which can burn the throat are toilet cleaner, acids, lye, drain cleaner, ammonia and bleach).

Do not make the person vomit. If the poison burned the throat on the way down, it can also burn it on the way back up. If the person is not breathing, give mouth-to-mouth breathing.

• If the poison or pills do not burn, give water to weaken the poison. If the person is awake, try to make him vomit. Give syrup of Ipecac (children - 1/2 to 1 tablespoon; adults - 1 to 2 tablespoons). If the person does not vomit in 20 minutes, repeat the above dose.

Gag the person with your finger or a spoon handle if you do not have syrup of Ipecac. Be careful the person does not choke on the liquid he is throwing up. Save the liquid the person throws up for the doctor to check.

HOW TO PROTECT CHILDREN AGAINST POISONING:

• Keep medicine and household products in places your children cannot reach or climb to.

• If possible, use safety latches or locks on cupboards and drawers.

• Put aspirin and other medicines away immediately after using them.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Veneno O Píldoras Peligrosas

Si la persona ha tomado veneno o píldoras, hay que averiguar qué clase de veneno o de píldora se tomó y llama al "Poison Control" tan pronto como sea posible. La ayuda que requieren ciertos venenos y píldoras es distinta.

• Si se traga un producto que contiene gasolina (grasa para limpiar muebles, flúido para encendedores, y keroseno) hay que llamar o ir a la sala emergencia del hospital más cercano.

• Si el veneno que se ha ingerido ha quemado la garganta, hay que dar agua o leche a la persona si está despierta y puede tragar. Esto ayuda a disminuir la potencia del veneno. Al niño de 1 a 5 años de edad hay que dar 2 ó 3 tazas. (Algunos venenos que queman la garganta son: productos para limpiar el inodoro, ácidos, lejía, productos para destapar fregaderos, amoníaco, y productos para desteñir la ropa.)

Con estos venenos no se debe hacer vomitar. Si el veneno quema cuando se traga, también quema cuando se vomita. Si la persona deja de respirar hay que resuscitarla con el método boca a boca.

• Si el veneno o las píldoras no queman la garganta, hay que dar de tomar agua para disminuir el veneno. Si la persona está despierta, hay que hacerla vomitar. Se la da de tomar jarabe de ipecac (a los niños se les da de 1/2 a 1 cucharada; a los adultos, de 1 a 2 cucharadas. Si la persona no vomita dentro de 20 minutos, hay que repetir la dosis.

Hay que provocar náuseas introduciendo el dedo o el mango de una cuchara en la garganta si no se tiene jarabe de ipecac. Hay que tener cuidado de que la persona no se ahogue con el vómito. También, se debe guardar el vómito para el médico lo vea.

CÓMO PROTEGER A LOS NIÑOS CONTRA LA INTOXICACIÓN:

• Hay que guardar las medicinas y los productos para limpiar fuera del alcance de los niños y tener en cuenta que se suben en las sillas.

• Si es posible, las puertas y las gavetas de las alacenas deben tener cerraduras de seguridad o tenerse bajo llave.

• Las botellas y paquetes de aspirina y medicinas se deben guardar inmediatamente después de usarlas.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

STDs

Sexually Transmitted Diseases, STDs, are exactly what their name says. They are diseases that are passed from one person to the next by sexual contact. Men and women of all races and backgrounds can get these STDs. Some STDs are curable. Some are not. If STDs are not treated by a doctor, they can cause many health problems including heart damage and birth defects.

COMMON STDs

Syphilis is a bacterial infection. It can be treated with medicine. If not treated it can cause blindness and even death. Signs to look for are sores that last a week or longer on the penis or in the vagina. Other signs are: sore throat, muscle pain, headache, rash anywhere, raised bumps, spotty hair loss.

Chlamydia is an infection that doesn't have any signs at first. After a few weeks, men will have pain and burning when urinating and a thin white discharge from the penis. Women have no signs at all except a light, white discharge. Chlamydia can cause infertility.

Genital Herpes is incurable but it does not kill. It seems to be linked with the nervous system. It comes and goes. When it is active there will be painful sores in the genital area. It is highly contagious (easy to pass on)! Babies who are born to mothers with genital herpes may be born with herpes or be blind.

Genital Warts are a lot like warts that grow on other parts of the body. They can be removed by a doctor. Women with genital warts have a higher risk of cervical cancer. Genital warts are infectious (passed on through sexual contact). Both males and females with warts need medical care. Otherwise they can reinfect each other.

Gonorrhea is a bacterial infection that can be cured with antibiotics. Some types now fight the antibiotics and make it very hard to treat. Women may have low stomach pain, especially after a menstrual period. Both men and women may have a yellow discharge from the penis or vagina and painful urination. Gonorrhea can cause newborns to be blind. It can also cause sterility (not able to have children).

AIDS is a very deadly STD. It is an illness that hurts your immune system. There is no medicine to take to keep from getting AIDS. AIDS is a viral infection which is spread by sexual contact. It can also be passed when drug users share a needle. AIDS can kill you. For a health sheet on AIDS, write or call the address below. You can also call the AIDS information hotline at 1-800-342-AIDS or 1-800-342-2437. The calls are free.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

STDs

Enfermedades Trasmitidas Sexualmente, STDs, son exactamente lo que su nombre indica. Son enfermedades que se pasan de una persona a otra por contacto sexual. Hombres y mujeres de todas las razas y culturas pueden contagiarse con estas enfermedades. Algunas STDs pueden curarse. Otras no. Si estas enfermedades no son tratadas por un médico pueden causar muchos problemas médicos, incluyendo problemas del corazón y defectos de nacimiento.

STDs COMUNES

Sífilis es una infección bacteriana. Puede tratarse con medicinas. Si no se trata, puede causar ceguera e incluso la muerte. Síntomas pueden ser rojeces, que duran una semana o más, en el pene y la vagina. Otros síntomas son: garganta irritada, dolor muscular, dolor de cabeza, salpullido en cualquier parte, hinchazones, perdida de pelo.

Chlamydia es una infección sin síntomas al principio. Después de unas semanas, el hombre tendrá dolor y quemazón al orinar y un fluido blanco y ligero en el pene. La mujer no tiene síntomas excepto un fluido ligero y blanco. Chlamydia pueds causar infertilidad.

Herpes Genitales es incurable pero no mata. Parece estar ligada al sistema nervioso. Aparece y desaparece. Cuando aparece habrá rojeces dolorosas en el área genital. Es muy contagiosa (fácil de trasmitir). Bebés que nacieron de mujeres con herpes genitales pueden nacer con herpes o ser ciegos.

Verrugas Genitales son como las verrugas que crecen en otras partes del cuerpo. Un médico puede quitarlas. La mujer con verrugas genitales tiene un gran riesgo de cáncer cervical. Las verrugas genitales son infecciones (trasmitidas por contacto sexual). Ambos, hombres y mujeres, con verrugas necesitan cuidado médico. De otra manera, pueden re-infectar el uno al otro.

Gonorrea es una infección bacteriana que puede ser curada con antibióticos. Algunos tipos de esta enfermedad son resistentes a los antibióticos y son difíciles de tratar. La mujer puede tener dolor en el bajo estómago, especialmente después del período menstrual. Ambos, hombres y mujeres, tienen un fluido amarillento por el pene y la vagina y dolor al orinar. Gonorrea puede causar ceguera a los recién nacidos. También, puede causar esterilidad (imposibilidad de tener hijos).

SIDA es una STD mortal. Es una enfermedad que afecta a tu sistema de immunidad. No hay medicina para prevenir el contagio del SIDA. El SIDA es una infección de virus que se pasa por contacto sexual. Puede ser trasmitido cuando varios drogadictos comparten una aguja. El SIDA puede matarte. Si quieres un folleto informativo sobre el SIDA, escribe o llama a la dirección inferior. Puedes llamar, también, a la línea directa de información del SIDA al 1-800-342-AIDS o al 1-800- 342-2437. La llamada es gratis.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

UTI

Urinary Tract Infections (UTIs) are very common. Almost all women will have at least one in their life. Migrant women have a high rate of UTIs. Urinary tract infections are most often caused by germs which travel from the rectum (anal area), to the urethra (where urine comes out). Pregnant women also have a very high rate of UTIs.

SOME SIGNS OF URINARY TRACT INFECTIONS ARE:

- The need to urinate often and a burning feeling when you do.
- Blood or pus in the urine.
- Pain above the pubic bone.

You can treat mild signs of UTIs for 48 hours before seeing a doctor. If you have the signs for more than 48 hours, or they happen again, see a doctor. If you have chills, fever, vomiting or pain in the kidneys (lower back), see a doctor as soon as you can. UTIs that are not treated can lead to more serious problems. Antibiotics can treat UTIs. You should have a follow up exam after you finish the medication (drugs) to be sure that the bacteria (germs) are gone.

HOW TO PREVENT AND TREAT MILD INFECTIONS:

- Drink lots of fluid, at least one glass of water every 2 or 3 hours.
- Urinate often. DO NOT try to hold urine.
- Keep germs from rectum away from urethra by wiping front to back. Wash your genitals (front to back) with plain water at least once a day.
- Make sure that you and your partner's hands and genitals are clean before sex.
- Wash after contact with the anal area before touching the vagina or urethra.
- Empty your bladder before and AFTER sex.
- Caffeine and alcohol irritate the bladder. Try to drink less of these and drink water to dilute them.
- Bubble bath, soaps, or douches can cause irritation to the urethra which, in turn may cause a UTI.

You may have the signs of a UTI without having an infection because of:

- Drinking too much coffee or tea.
- Premenstrual symptoms.
- Anxiety or stress.
- Food allergies or allergies to soaps, deodorants, etc.
- Vaginal infection.

Keep up your resistance to UTIs by eating and resting well, and by lowering the stress in your life.

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Las Infecciones Del Canal Urinario

Las infecciones del canal urinario (la uretra) son muy comunes. Casi todas las mujeres padecen por lo menos una vez esta enfermedad en la vida. Entre las obreras migrantes, como grupo, la incidencia de infección urinaria es alta. La mayoría de las infecciones son causadas por microbios que pasan del ano a la uretra. Entre el grupo de mujeres encinta también la incidencia de esta enfermedad es muy alta.

ALGUNAS SEÑALES DE INFECCIÓN DEL CANAL URINARIO SON:

- Ganas de orinar frecuentes y ardor al orinar.
- Sangre o pus en la orina.
- Dolor arriba del hueso del pubis en el vientre.

Es posible tratar los síntomas leves de una infección de la uretra por 48 horas sin ir al médico. Pero si se tienen los síntomas por más de 48 horas, o si desaparecen y vuelven, debes ir al médico. Si tienes escalofríos, fiebre, vómitos, o dolor en los riñones (encima de la cintura en la espalda), ve al médico lo más pronto posible. La infección que no se trata puede conducir a complicaciones serias. Para tratar infecciones de la uretra se usan antibióticos. Después de terminar la dosis de la medicina, debes volver al médico a examinarte para estar segura de que no queda un foco de infección.

COMO EVITAR Y TRATAR INFECCIONES LEVES

- Toma mucho líquido, por lo menos un vaso de agua cada 2 ó 3 horas.
- Orina con frecuencia. NO trates de aguantar la orina.
- Cuida de que los microbios del recto no pasen a la uretra; debes limpiarte del frente hacia atrás.
- Lávate la vulva (del frente hacia atrás) con agua corriente por lo menos una vez al día.
- Asegúrate de que tú y tu pareja sexual tengan las manos y los órganos genitales limpios antes de tener contacto sexual. Después de tener contacto con la región del ano, hay que lavarse antes de tocar la vagina o la uretra. Vacíate la vejiga antes y DESPUES de tener contacto sexual.
- La cafeína y el alcohol irritan la vejiga. Trata de tomar menos cantidad de estos y toma agua para diluirlos.
- Baños de espuma, jabones, o enjuagues vaginales pueden causar irritación de la uretra y esto puede causar a la vez infección del canal urinario.

Se pueden tener los síntomas de una infección urinaria sin tener de veras una infección. Esto se debe a :

- El tomar mucho café o té.
- Síntomas de menstruación.
- Ansiedad o tensión nerviosa.
- Ser alérgica a algún alimento o al jabón, deodorante, etc.
- Tener infección vaginal.

Para mantener la resistencia a las infecciones del canal urinario debes comer bien y descansar adecuadamente. Además, trata de vivir la vida disminuyendo la tensión.

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.

HEALTH

WAYS TO QUIT SMOKING

Smoking is bad. It can make the person smoking ill. It can also make the people around the smoker sick. Some people did not know how bad smoking was when they started. Now it seems too hard to stop. If you are smoking and want to stop:

- you need to believe that you can stop. If you decide to stop smoking and slip and have a cigarette, go on from there and try a little harder. Try again and again.
- get support from others. Let your family or friends know that you want to quit smoking. Ask them to help you.
- contact your local American Cancer Society, the American Heart Association, or the American Lung Association. You can find their telephone numbers in your local directory. They have FREE or low cost programs to help people stop smoking.

When you stop smoking you may feel restless, anxious, and have problems sleeping. These problems will go away. So will your other signs of smoking.

- Your cough will stop
- You will breath easier.
- You will feel less tired.
- Your circulation will improve.
- Your sense of taste and smell will improve.
- Your heart and lungs will work better.

The best way to quit smoking is to stop all at once. Cutting down a little at a time does not work as well. If you can't stop, but want to try cutting down, follow these steps:

- Choose a cigarette low in tar and nicotine.
- Take fewer puffs.
- Reduce the amount of smoke you inhale.
- Don't smoke the whole cigarette.
- Smoke fewer cigarettes each day.

Starting was easy, stopping is hard. It is up to you. Choose to stop smoking. You will feel much better. You will live a longer and healthier life. If you stop smoking you will save money. One pack of cigarettes a day costs you $640.00 a year. What ways could you spend $640.00 to make your life better instead of worse?

This Health Sheet, funded by the United States Education Department, is a product of the BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. For more health information, call our toll-free HOTLINE: 1-800-245-5681 or 1-800-245-5680 (in New York state).
© Copyright 1989 - BOCES Geneseo Migrant Center - All rights reserved

SALUD

Dejar De Fumar

Fumar es dañino. Puede causar enfermedades al que fuma. También puede causar enfermedades a las personas en el ambiente del fumador. Hay personas que no sabían lo malo que es el cigarrillo cuando empezaron a fumar. Ahora les parece imposible cortar el hábito. Si fumas y quieres dejar de fumar:

- tienes que creer que puedes hacerlo. Si decides dejar de fumar y por un desliz, te fumas un cigarrillo, vuelve a tratar con más ahinco. Trata una y otra vez.
- pide apoyo de otros. Házle saber a tu familia y amistades que quieres dejar de fumar. Pídeles que te ayuden.
- comunícate con la American Cancer Society, la American Heart Association, o la American Lung Association de tu región. Encontrarás los números de teléfono en la guía telefónica de tu ciudad. Esas agencias ofrecen programas gratis o de bajo precio que ayudan a cortar el hábito.

Cuando dejes de fumar quizá sientas inquietud, ansiedad, y tengas dificultad en dormir. Estos problemas pasarán. Así como los otros inconvenientes.

- La tos se acaba.
- Respirarás mejor.
- Sentirás menos cansancio.
- La circulación mejorará.
- Los sentidos del sabor y olor mejorarán.
- El corazón y los pulmones funcionarán mejor.

El mejor método de cortar el hábito de fumar es parar de un todo. Dejarlo poco a poco no tiene tanto éxito. Si no puedes dejar de fumar, pero quieres ir poco a poco, sigue estos pasos:

- Escoge un cigarrillo con menos brea y nicotina.
- Aspira menos bocanadas (fumones).
- Fuma cada día menos cigarrillos.

Empezar fue fácil, dejarlo es difícil. Esta de tu parte. Decide dejar el vicio. Te sentirás mejor. Vivirás más y con mejor salud. Si no fumas más ahorrarás dinero. Una cajetilla de cigarrillos al día cuesta $640.00 al año. ¿Cómo podrías gastar $640.00 para mejorar tu vida en vez de empeorarla?

Esta hoja de información médica, pagada por el Departamento de Educación de los EE.UU., es un producto de BOCES Geneseo Migrant Center, Holcomb Building 210, Geneseo, NY 14454. Para obtener más información, llama gratis a nuestra LINEA ALERTA 1-800-245-5681 o si estás en Nueva York, al 1-800-245-5680.